



*Tibetan Buddhist Resource Center*

**Text Scan Input Form - Title Page**

<b>Work:</b>	W1KG17382	<b>ImageGroup:</b>	I1KG17385
<b>LCCN:</b>	2003313733	<b>ISBN:</b>	n/a

<b>Title:</b>	གཏུའི་བཅད་སྒྲ། gang+gA'i bzhad sgra/
<b>Author:</b>	n/a
<b>Descriptor:</b>	n/a
<b>Original Publication:</b>	n/a;n/a
<b>Place:</b>	dharamsala, district kangra, h.p.
<b>Publisher:</b>	college for higher tibetan studies
<b>Date:</b>	2001-
<b>Volume:</b>	2
<b>Total Volumes:</b>	25
<b>TBRC Pages:</b>	2
<b>Introductory Pages:</b>	n/a
<b>Text Pages:</b>	n/a
<b>Scanning Information:</b>	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 5/2014

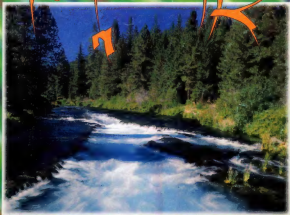


3003

ཕྱི་ལོ་འཛིན་ཁེངས་གནིས་པ།

ས་རྩ་ཐོད་ཀྱི་མཚོ་རིམ་སྒོ་བ་གནིར་ཁང་།

# གཞུགས་པའི་ཕྱི་ལོ་



གང་ལ།

འགོ་ཁྲུང་མ་འོད་དང་འབབ་མ་རྒྱ་གར་ཡིན་པས།

འཛན་ཁྱོ་ལ་ཐོད་མིའི་རང་པ་ཤིན་མཆོན་ཕྱབ་ལ།

ཐོད་ཀྱི་རིག་གནད་ཁྲུང་མ་འཛན་ཞིང་རྩ་ཆེ་བ།

དང་རྒྱལ་ཆེ་ཞིང་ཀུན་ལ་རྒྱན་པ་མོགས་ཀྱི་ཁྲུང་མ་མཆོན་པ་ཡིན།

༡ ཕྱི་ལོ་ལས་འབྱེད་པའི་ཐོན་གཞི།

༢ གང་མ་རིམ་གྱི་གར།

༣ གལ་གནད་ཀྱི་ཐོན་པའི་མི་རིགས་གསལ་པ།

༤ ལུས་ཀྱང་འབྱེད་ཀྱི་ལྟ།



၂၈၈၄၂၂၇၃ ~ ၃၀၀၃၂၂၇၃

གང་གྱི་བཞད་སྒྲིལ་སྒྲིག་ཆོག་ས་ཁུང་།

སྤྱི་ཁྱབ་སློབ་སློན་པ།	སློབ་སྤྱི་པ་སློན་པ་མཆོག་
ཚོམ་སྤྱི་ག་པ།	ཚེ་ཤིང་རྒྱ་པ།
ཚོམ་སྤྱི་ག་ལས་རྟོགས།	སློབ་ཐང་ཐབས་མཁས་། རག་དབང་དོན་རྩེ། འཇམ་དབྱངས།
	རྒྱལ་མཆོན་སློགས་ལ། ཚེ་ཤིང་མགོན་པོ།
དེ་བཀའ་རྒྱུས་འགོད་པ།	ས་རྩ་སློག་མཁན་ལྷན་པ།
རྒྱལ་གྲུས་འགོད་པ།	བུམས་པ། (IBDCC)
མདུན་མོག་དང་པར་འཇུག་ཁ་བྱང་འབྲི་མཁན།	རག་དབང་དོན་རྩེ།

Copy right © 2002: Institute of Buddhist Dialectics

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without prior written permission from the Publisher.

Published by:

College for Higher Tibetan Studies

P.O. Sarah, Dharamsala 176 215

District Kangra, H.P. INDIA

Phone: 01892 26690 Telfax: 01892 26788

e-mail: [ibdsarah@vsnl.com](mailto:ibdsarah@vsnl.com)

Printed at Progressive Offset Printers, Gaggal, Kangra, H.P. Phones: 32254, 32391

# རྩམ་སྒྲིག་པའི་གདམས།

## རྩམ་སྒྲིག་པའི་གདམས།

སྤྱི་མཐུན་ཆོས་རྒྱལ་པོ་ལ་ཐོག་མའི་ཐ་སྐད་འཁུར་ནས་མི་ལོ་ཤིང་གསུམ་ཕྱིན་པོར་། འདས་ཕྱིན་པའི་དུས་ཡུན་ནང་བཟང་  
 སྒྲིགས་ནས་བཞད་ན་ང་ཆོར་སྐྱབས་བཅོལ་པའི་གཞུང་ཞིག་ཡོད་པར་གྱུར་ལ། གཞིས་ཆགས་དང་སྒྲིབ་གྲུ་སྒྲིབ་ཁང་། བཅོལ་  
 རྒྱུ་རྒྱུ་མེད་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཉེས་ཐུབ་པ་མ་ཟད། བོད་མི་བརྒྱ་ཆ་དགུ་བརྒྱ་ཡན་ཡིག་མོངས་སེལ་བར་བྱས་ཡོད། སྤྱི་མཐུན་  
 རྒྱུ་རྒྱུ་མེད་ན་གཞིས་བྱེད་གཉིས་ཀར་“ཁག་མེད་པའི་”ཡིག་འབྲུག་སྐུམ་གྱིས་དབང་བསྐྱར་བྱས་ཏེ་རང་རེའི་སྐད་ཡིག་དེ་ཁ་ཐུར་  
 སྒྲིགས་སུ་འགྲོ་བཞིན་བཞུགས་གཞིས་ལུས་པ་རྣམས་ན་རེ། ང་ཆོ་རྒྱ་དམར་པོའི་བཅན་གཞོན་འོག་དུ་ཡོད་སྐབས་རང་གི་སྐད་ཡིག་  
 བཅད་སྤྱོད་བྱེད་ས་མེད་པས་མཐུད་ཤོར་བྱུང་བེད། བཅན་བྱོལ་བ་རྣམས་ན་རེ་ང་ཆོ་ཕྱི་རྒྱལ་ལུང་པར་བོད་དོན་སྐོར་བྱེད་པའི་སྐབས་  
 བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད། སྤྱི་ཆོག་ཁོར་ཡུག་གི་གཞན་དབང་དུ་ཡོད་སྐབས་རང་གི་སྐད་ཡིག་ཉམས་སེལ་བེད། དེ་ལྟར་པ་གསོད་  
 བྱེད་ལུང་རྒྱ་མཚན་འདྲེན་རྒྱ་ཡོད་པའི་གནས་ལུགས་འདིར་སྐུ་སྐུ་ལ་བདེན་ཁ་སྤྱོད་དབང་མ་རེག་པར་ང་ཆོ་འདི་ལྟར་འཕམས་བཞིན་  
 ཡོད་པ། སེ་དུ་ཡིན་གྱིས་“མི་རིགས་ཤིག་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་གནས་དགོས་ན། དེའི་སྐད་ཡིག་བཅད་སྤྱོད་དང་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་དགོས།  
 གལ་ཏེ་དེ་ལས་ཐོག་སྤྱོད་མི་རིགས་ཤིག་ཅ་མེད་བཅོད་དགོས་ན་སྤྱོད་ལ་མི་རིགས་དེའི་སྐད་ཡིག་བཅད་སྤྱོད་མེད་པ་བཅོས་ན་མི་རིགས་  
 དེ་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པར་འགྱུར་སྤྱོད།”ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན་ང་ཆོར་མེ་མཚོ་ཁྱེར་ཏེ་བཅན་གཞོན་བྱེད་མཁན་མེད་བཞིན་  
 དུ་འདི་ལྟར་རང་གི་སྐད་ཡིག་རང་ཉིད་ཀྱིས་བཅད་མེད་བཅོད་བཞིན་ཡོད། བྱེད་རང་ཁ་ཕྱི་ལ་འཁོར་ཏེ་རྒྱ་མིས་ང་ཆོའི་ཆོས་དང་རིག་  
 གཞུང་ཅ་མེད་བཅོད་ཡི་འདུག་ཞེས་མི་གསུང་བར་ཁ་ནང་དུ་འཁོར་ཏེ་རང་རེ་བཅན་བྱོལ་བའི་ཁོར་ཡུག་ལ་གཅིག་གཟིགས་དང་དུ་  
 ཤོར་དགོས་པའི་གཟིགས་མོ་མང་པོ་འདུག།

གཟིགས་དང་། རྒྱ་མིའི་ཕྱི་རྒྱལ་གཞུང་ཆབ་ཁང་གི་སྒྲོ་འགམ་ན་ཕྱི་སྤྱོད་ལག་འཁྱེར་ཁྱེ་མཁན་དང་། རྒྱ་མིའི་གཞུང་ཆབ་  
 ཁང་གི་སྒྲོ་འགམ་ན་རྒྱ་མིར་མགོ་འདྲགས་ཁྱེ་མཁན་གྱི་རང་རིགས་ཀྱིས་འཆང་ཁ་བྱེད་བཞིན་འདུག། བྱེད་ཀྱིས་དེ་དག་མཐོང་དུས་  
 སྤྱོད་ལ་ཆ་ཤར་ཞིག་མི་བྱེད་དམ། ཁོ་ཆོའི་སེམས་ནང་རང་མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལ་བསྐྱེད་ཏེ་དག་འཁོར་ཞིག་ཡོད་ན་དེ་རིང་  
 གི་ལྟར་མོ་འདི་དག་ང་ཆོས་མཐོང་སྤྱོད་དམ།

ཉིས་སྟོང་གཉིས་ལོའི་དུས་འཁོར་དབང་ཆེན་སྐབས་ང་ཆོས་སྒྲོ་བ་གྲུའི་དུས་དེབ་འགའ་ཞོར་དུ་འཆོང་རྒྱར་འཁྱེར་བ་ཡིན། ང་  
 ཆོའི་དུས་དེབ་ཉོ་མི་ནི་རྣམས་འཁོགས་དང་། དར་ཡོལ། དེ་བཞིན་གྲུ་པ་འགའ་ཞིག་ལས་གཟུགས་ཁྲག་རྒྱས་ཀྱི་གཞོན་སྐྱེས་པ་ལ་  
 ཆེ་བས་ཅི་ཞིག་ལ་ཁྲོས་པ་བཞིན་མིག་བརྩ་ཙམ་ཡང་མི་བྱེད། ལ་ལས་བརྩ་ཙམ་བྱས་ཏེ་“པའེ། བོད་ཡིག་རེད་འདུག”ཅེས་  
 ང་ཆོའི་གདོང་ལ་ཞེ་མེར་བའི་རྣམ་འགྱུར་ལ་མ་ཟུང་ཞིག་བརྩན་ཏེ་འགྲོ་བར་བྱེད། འགའ་ཞིག་གིས་“ཡ་སྐྱེ་མཁུན་གྱི་གསུང་ཙོམ་  
 དཔྱིན་ཇིར་བསྐྱར་བ་འདྲ་འཆོང་རྒྱ་མེད་དམ”ཟེར། སྤྱོད་རྒྱལ་འདི་དག་ལ་བརྩ་དུས་འཆར་བཞིན་པའི་ང་ཆོའི་མི་རིགས་འདི་  
 མི་རིགས་གཞན་ཞིག་གི་སྐད་ཡིག་གིས་དབང་བསྐྱར་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པའི་ཆོར་སྐྱབས་བྱུང་། འདི་ནི་ང་ཆོར་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་གྲོང་

མ་ཡིན་པར་ང་ཚོའི་མི་རིགས་སྤྱིའི་ཡམ་ཉེས་ཡིན། མི་རྒྱ་ཡིན་གྱིས་“མི་རིགས་ཤིག་གིས་མི་རིགས་གཞན་ཞིག་གི་ཁྱད་ཆོས་ནམས་  
བརྩུ་ལེན་བྱས་མཐར། རང་མི་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཤོར་ཏེ་མི་རིགས་གཞན་གྱི་ངོ་བོར་འགྱུར་བ་ལ་མི་རིགས་མཉམ་འགྱུར་ཟེར་”ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདི་ཁོང་གི་གསུང་རྗེས་སུ་འགྲོ་བར་ཁེ་ཐག་ཉེ་བ་འདྲ།

སྤྱན་རྒྱུ་ཚོ། དེ་རིང་ང་ཚོས་ལགོར་ས་མཆོག་དགྲུང་གྲངས་རེ་བརྒྱད་ལ་ཕེབས་པའི་འབྲངས་སྐར་ལ་བསྟུ་བ་ལྟ་བཞིན་ཡོད།  
མི་མང་ཡལ་ཆེ་བའི་བསམ་པར་འདི་ནི་དུས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་བསམ་མོད། མན་བསམ་ལེགས་པར་གཏོང་དུས་སྒྲོ་ཆབ་དང་དངངས་  
སྒྲག་སྒྲེ་གཞི་ཞིག་རེད། ས་རོལ་བྱ་ཕྱོགས་ནས་ཁོང་གི་དགྲུང་གྲངས་ལ་མཇུ་བ་ཅིས་བྱེད་གྱིན་སྟོབས་པ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ནམ་  
འགྱུར་ཐོན་བཞིན་ཡོད། རྒྱ་མི་ཙམ་མ་ཟད་ང་ཚོ་བོད་པའི་ངོས་ནས་ཀྱང་བོད་དོན་འདི་ལགོར་ས་མཆོག་གི་སྤྱི་ཚོའི་རིང་ཐག་མ་  
ཆོད་ན་རེ་བ་མེད་པར་འདོད་མཁན་མང་། འདི་ལྟར་ཆག་འཇིག་ལ་སྟོགས་པའི་ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདིའི་ལས་དབང་ལ་གཅིག་  
གཟིགས་དང་། འདིའི་ལེ་ལན་གང་ལ་ཐུག་འདུག ཞིག་རལ་གྱིས་ལོ་ངོ་ཉེས་བརྒྱ་ཙམ་ལ་རང་བཙན་འཐབ་ཅོད་བྱས་ཏེ་མཐར་  
ཐུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་གྲངས་ཡོད། ང་ཚོར་དེ་ལྟའི་སྟོབས་པ་མེད་པ་གང་ཡིན་ནམ། ང་ཚོས་ད་དུང་ཡང་སྒྲེ་དོར་ནས་ལྷ་མོ་འཆོལ་ལམ།

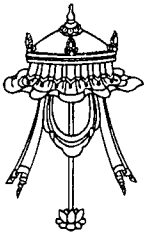
སྤྱན་རྒྱུ་ཚོ་འདི་ལྟར་མིན་ཡུ། ང་ཚོས་སྤྱན་གནད་ནམས་མཐོང་བར་བྱས་ནས་རང་ཉིད་གྱིས་རང་ཉིད་ངོ་ཤེས་པ་བྱེད་དགོས།  
ང་ཚོས་ད་བྱིན་ཡིག་སྒྲོང་དགོས་ལ་རྒྱ་ཡིག་དང་ཉིན་རྒྱུ་ཡང་སྒྲོང་དགོས། འོན་ཀྱང་ཐོག་མར་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལ་ཐོགས་  
པ་མེད་པ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན། གཞན་གདོང་པ་བོད་པ་ཙམ་ལས་མི་རིགས་གཞན་ཞིག་གི་སྐད་ཡིག་ཤེད་སྒྲོད་བྱེད་དགོས་བྱུང་ན།  
ཉིན་དེ་ནས་ང་ཚོ་གཟིགས་ཐུགས་གྱོན་པའི་བོད་བྱར་གྱུར་བ་ཡིན། ཕྱི་རྒྱལ་དུ་སྟོབ་སྒྲོང་གནང་བའི་གཞོན་ནུ་ཞིག་ལ་སྤྱི་ཚོགས་  
མེ་ལོང་ཚོམ་སྒྲིག་པས་བཙར་འདྲི་བྱེད་སྐབས། ཁོང་གིས་སྟོབས་པ་ཆེན་པོའི་ངང་། ངས་བོད་ཡིག་ཤེས་ཀྱི་མེད་ཀྱང་ང་ལ་མི་  
རིགས་ཀྱི་ལྷ་བ་ཡོད་ཟེར། མ་བཟག་པར་ཉན་ན་ཁོང་གི་བཀའ་མོལ་དེ་འགྲིག་འགྲིག་ཏུ་སྒྲུང་ཡང་། ཁོང་གི་མི་ཚོའི་རིང་སྤྱི་ཚོགས་  
ཀྱི་བག་ཆགས་དང་། བོད་སྐད་སྒྲུ་ཤེས་པ་དེས་བོད་པའི་ཐ་སྐད་མི་དོར་ཙམ་ཞིག་ཡོང་སྲིད་ཀྱང་། ཁོང་གི་བྱ་ཐུག་དང་ཡང་ཆ་  
ནམས་ཇི་ལྟར་འགྱུར་འགྲོ་བ་མ་དྲིས་ཀྱང་དཔོགས་པའི་ལན་ཞིག་རགས་བྱུབ།

མདོར་བསྟུས་ནས་བཤད་ན་མི་རིགས་ཤིག་འཇིག་རྟེན་འདིར་འཆོ་བྱུབ་མིན་ནི་དེའི་སྐད་ཡིག་གནས་མིན་ལ་རག་ལས་གཤིས།  
འདི་ལ་ང་ཚོ་བོད་མི་སྤྱི་བོ་གནམ་བརྟན་ཆང་མས་ཐུགས་ཟབ་གནང་དགོས་པ་ལས། ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་སྐད་ར་མ་ཕུག་ཅིག་  
དང་དགོ་ནན་བྱང་གསུམ་པ་ཞིག་སྟོབ་ཕུག་ལས་བཟོ་མེད་པ་ཞིག་ས་མ་རང་མགོ་ལས་མ་མཐོང་བ་ཞིག་བྱས་ཏེ་མུ་མཐུད་འདི་  
ལྟར་སྟོད་ན་མ་འོངས་པའི་མཇུག་འབྲས་ལ་ང་བ་ཞིག་གིས་ང་ཚོར་སྤྱག་ཡོད། གསེན་དང་ད་ཆ་ང་ཚོ་འགྲེལ་བ་ནས་མི་ཐོག་གཅིག་  
གཉིས་རྗེས་མིང་གི་ལྷག་མ་ཙམ་ཏུ་འགྱུར་ངེས་སོ།།



॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

དཀར་ཆབ།



ལྷ་རྩེ་སྐོར་བའི་ཕྱི་མཁའ་ལྟོགས།

ཆེ་བ་ལས་འབྲས་པའི་བརྗེ་དྲུང་།  
གན་པའི་ལག་འོག་གི་འཇིག་རྟེན་།  
ཚགས་ཀྱི་ལས་གྲུབ་པའི་ཕམ་ཁ།

ཆེ་མཆོག་དྲི་རྩེ།	༡
ཆེ་མིང་ཟླ་བ།	༧
ཆེ་མིང་མགོན་པོ།	༡༤



སྙན་དངགས་འབྲི་ཚུའི་གར་སྟབས།

ཞི་བདེའི་དེད་དོན།  
ལགོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོར་བསྟོད་པ་དང་  
འཕགས་པ་འཇམ་དབྱངས་ལ་ཆ་ཙམ་བསྟོད་པ་  
བྲིན་རྒྱབས་གྲུ་ཆར་གཡོ་བའི་སྤྱིན་མུང་།  
བཙས་མ་ལ་རྫོགས་ཆོག་ཅིག་ཡོད་ན།  
རྒྱལ་ཁ་ལ་དབྱ་བྱུང་ཇི་ཉར་མེད།  
ཁྱོད།  
གངས་འོའ་སྦྱོགས།

ཐུབ་བསྟན་དཔལ་ལྷན།	༡༧
འོ་ཕུམ། རག་དབང་དོ་རྩེ།	༡༠
མེར་སྐྱལ་སྐྱལ་བཟང་གཤམ་པ་ཕུ་མཆོ།	༡༥
སྡོ་རྒྱུང་ཆང་དོན་ཐུབ་ལྷ་དར།	༡༢
དཔལ་ལྷན་དོ་རྩེ།	༡༧
དབྱུས་སྤྲུག་ཆོ་མིང་།	༡༡

འཛོད་ཀྱིན་འདུག	སོག་ཆང་སྟོན་ལམ།	༣༣
དཔག་བསམ་སྟོན་པ།	རྒྱལ་མཆན་སྟོན་གསལ།	༣༥
རྒྱལ་ཞེན་པ།	ཆེ་མདོ་ཐར།	༣༦
ང་དང་ངའི་ལས་དབང་།	རྒྱལ་མཆན་ལྟག་སྟོན།	༣༩
ལྟག་བསམ་ཅན་གྱི་པོད་མི་ཞིག་ལ།	རྟ་མགིན་དབང་རྒྱལ།	༤༠
ཆབ་བྲག་པ།	ཆེ་མཆོག་དོ་ཤེ།	༤༡
སྟོང་གཏམ་ངོ་མ།	བཟོད་རྒྱལ།	༤༣
གསེམ་སྟོང་།	རིག་འཛོ།	༤༤
ཡུལ་གྱར་བའི་སྟོ་སྟུ།	སྟོ་རྒྱུང་ཆང་དོན་གྲུབ་ལྟ་དར།	༤༥
བཙེ་དྲང་།	སེམས་པ་མས་མ།	༤༦
བསྟོད་དབྱངས་ཁྲ་བྲག་མགིན་སྟུ།	ཨོ་རྒྱན་ཆེ་འཕེལ།	༤༦
སྟུ་མའི་མཛེ་མོ།	བསྟན་འཛིན་འབྲུག་རྒྱལ།	༤༧
བསྟོད་ཆོག་དད་པའི་མགིན་དབྱངས།	བསྟན་པ་ལུན་ཆོགས།	༤༨
ང་ཆོ་སྟེ།	བཟང་པོ།	༤༩
པ་མའི་བྱིན་ལན་བྲན་པའི་སྟུ་དབྱངས་		
ངག་གི་འགྱུར་ཁྲག	སེར་སྟུལ་སྐལ་བཟང་གྲགས་པ་རྒྱ་མཚོ།	༥༠
སོག་བཅག་པ།	རྟ་མགིན་དབང་རྒྱལ།	༥༡
གྲུས་ཁའི་གདུང་རྒྱབས།	བསྟན་འཛིན་འབྲུག་རྒྱལ།	༥༢
སོག་མའི་བཙེ་དྲང་གི་མངར་ཁ།	ངག་དབང་སྟོ་གྲོས།	༥༣
བསྟོད་ཆོག་མེ་དོག་ཆོམ་བྲ།	ལུན་ཆོགས་རྣམ་རྒྱལ།	༥༤
དད་པའི་བསྟོད་སྟུ།	དོན་གྲུབ་དོ་ཤེ།	༥༥
ཡུམ་ཆེན་བྲན་མགྱུར།	ངག་དབང་དོ་ཤེ།	༥༦
སྟོ་མཆོག་ཁག་གསུམ།	འཇམ་དབྱངས།	༥༧
ཡིན་ན་སེམས་བྱང་།	དོ་ཤེ་འཕྲིན་ལས།	༥༨
ཟླ་འོད་འོག་གི་བྱིད་རང་།	དྲུ་འེའི་ཆ་བོ།	༥༩
མཛེངས་ལུན་མ།	སྟོ་བཟང་ལུབ་བསྟན།	༦༠



ཆེད་ཅོམ་སྤྱད་ཚུའི་སྐབས་རིས།

བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་ལ་དབྱད་པ་པད་དཀར་རྒྱན་པོ།	ཅེ་གཞུང་ཆོ་ཁྲིས།	༥།
ང་ཆོ་འདི་ལྷར་འཆི་དགོས་སམ།	དབྱས་སྤྱག་ཆེ་མིང་།	༥༥
རྒྱ་འབྲས་མན་ངག་བདུན།	ངག་དབང་དོ་རྩེ།	༥༠
ཞི་བདེ།	རྒྱལ་མཆོན་ཆོ་གསལ་དང་ཆེ་མིང་མགོན་པོ།	༧༠
གལ་གནད་ཆེ་བའི་མི་རབས་གསར་པ།	མཁའ་འགྲོ་རྒྱལ།	༧༥
ཐོལ་བྱང་སེམས་ཀྱི་ཚུང་རྣང་།	ཏྲ་མཁྱིན་དབང་རྒྱལ།	༡༠༠



ལྷག་ཙམ་ཙང་ཆུང་བཞུར་རྒྱུ།

ནིན་གཅིག	འཇམ་དབྱངས་ཆེ་ཟིང་།	༡༠༣
ཤེས་རབ་གསུམ་པ།	མཁའ་འགོ་རྒྱལ།	༡༠༤
ཐེགས་སྒྲེལ།	རིག་འཛིན།	༡༠༥
མཐོང་ཐོས་རིག་གསུམ་གྱི་ཚྱོད་ཆོར་ལས་		
ཐོབ་པའི་རེ་རྒྱལ།	ཕུར་ཕུདོན་གྲུབ།	༡༠༦



ལྷ་ར་ཙོམ་རྩ་ཁྱེ་གར་སྒྲུབས།

འཆི་བ་ང་ལྟལ་མི་བྱ།	ལུན་ཆོགས་ན་མ་ལྟལ།	༡༡༠
སྒྱུ་འཆི་ལ་བཤད་པ།	ཆེ་མཆོག་དོ་རྩ།	༡༡༡
རྩོམ་པ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་(J. Krishnamurti)	ལུན་ཆོགས་ན་མ་ལྟལ།	༡༡༢
མི་འཆི་བའི་སྐུ་སྐྱེ།	དགེ་འདུན་དོན་ཡོད།	༡༡༣
འཆི་བའི་དགོས་མཁོ།	དཔལ་མཁོན་སྐྱབས།	༡༡༤



# གཞས་ཚིག་ཡར་ཆབ་རིལ་དབྱངས།

བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་དམངས་གཞས།

ཟུར་སྦྱོང་དག་དབང་སྒོ་གྲས།

༥༠

དཀྱིལ་ཁྲི་ཡི་འགྲུར་ཁྲི་

ཐབས་མཁུས།

༡༥



## སྒྲ་ཚིག་མ་ཚུའི་བདུད་ཅི།

ཅོམ་སྒྲིག་ཚིག་མ་ཚུང་གིས་བརྟུས།

ཨོ་ལེ་ལེ་གི་ལུས་ཅུ་ལ་འགྲན་ཚིག་གི་བྱང་རིམ།

༡༡༥

ཨོ་ལེ་ལེ་གི་དར་ཆ།

༡༡༧

ལུས་ཅུ་ལ་འགྲན་ཚིག་སྒྲིང་གི་དཔལ་འབར།

༡༣༠

ཆོར་ཤེས་དབང་པོ།

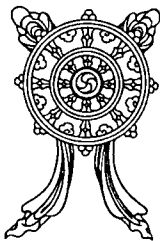
༡༣༡

མཚུངས་ཉམས་དང་བྱི་ཉམས་སྒྲིག་བྱང་ཚུལ།

༡༣༣

པེ་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར་ཉེ་འདབས་སུ་གནས་པའི་རྒྱལ་རྩེ་བོད་སྐད་སྒྲིག་སྐུ་སྐྱེ།

༡༣༩



## མཚར་གཏམ་བསང་ཚུའི་དགོད་སྒྲ།

ཟ་ཚུའི་ཅམ་པ་མ་རེད། ལྷ་ཚུའི་ཅམ་པ་རེད།

དག་འདུན་དོན་ཡོད།

༡༡༦

སྒྲིང་ཁྲེར་ནས་ཞགས་པ་ཉི་བ།

དབུས་ཕྱག་ཚེ་རིང་།

༡༠༧

མཚུངས་རིས་དཔལ་འགྲོའི་རྒྱན་བཟང་།

༤༩



དོན་ཁོས་གཡང་འདྲེས་ཀྱི་སེམས་ཁོང་གི་ན་ཟུག་སྤང་པར་  
བཞིན་པའི་དྲངས་སེམས་ཀྱི་འཕྲིན་ཡིག་དེ་མགོ་ནས་མཐུག་པར་  
དུ་ཐེངས་གཅིག་བཞགས་ཤིང་། མོ་ལ་འཁོན་སེམས་འདོན་ཆུ་  
པར་ཞོག་སེམས་གཏོང་ནས་སྤྲོད་ཤིང་ཆོད་མེད་ཅིག་སྤྲོས་ཏེ།  
ཁ་མུང་མིག་གི་མཐའ་ནས་སྤྲོད་མེད་ལ་སྤྲོག་ཀྱང་མ་འབྲུག་པར་  
ཐོལ་བྱུང་གི་ཆར་ཞིག་སེམས་སྤྲོད་བབས་པ་དང་། རྩེ་མི་ནམས་  
ཀྱི་ཁ་ན་རྒྱང་ལྡར་གསལ་བཞིན་པའི་མོ་དང་ཁྱོད་གཉིས་ཀྱི་དཔལ་ཆེན་  
གཉིས་འཆམ་པོ་མེད་ཆུ་དང་། མོའི་དར་ལ་བབས་པའི་ལང་  
ཆོད་འང་ཉིན་རེ་ལས་ཉིན་རེར་སྐམ་རིད་དུ་བྱུར་ཏེ། བཞིན་  
ཀྱི་མདངས་ཉམས་ཤིང་སྤྲོད་ཀྱི་གདངས་འདར་པའི་དོན་སྤྲོ་ཞིག་  
ཡིད་ཀྱི་ཡོལ་རས་ངོས་སུ་སྤྲོག་བརྒྱན་ཏེ་བཞིན་གསལ་ལེར་  
འཆར་ཡོང་བས། གདུང་སེམས་ཀྱི་ཆོར་ཤུགས་དྲག་པོ་ཞིག་  
གིས་གཡང་འདྲེས་ལ་ཉེས་དག་གི་དཔང་ཡིག་ཅིག་སེམས་  
པས་ཉུགས་ཐམ་དང་བཅས་ཡིད་ཀྱི་དོར་ངོས་སུ་ཐབ་པ་དང་།  
དེའི་ཕྱི་ཉིན་ནས་བཟུང་ཁོས་གཡང་འདྲེས་ལ་འང་ཀྱ་རེ་དང་  
མཆར་གཏམ་སོགས་བཤད་པའི་སྒྲིམ་རིམ་གྱིས་ཕྱིས་པ་མ་ཟད།  
ལྷག་པར་དུ་པ་མའི་ཁ་ལ་ཉན་ཏེ་དེ་ལྟར་ཁྱོད་གཉིས་ཀྱི་དཔལ་ཆེན་ལ་ཁྲེལ་  
མེད་མི་བྱེད་པར་གནས་ལ་འགྲོ་དགོས་ཆུ་དང་། འཇིག་རྟེན་  
ཀྱི་བརྒྱུད་ཐེར་བ་འདི་ནི་གཏོར་ཙམ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བར་རང་

ཉིད་ཀྱི་ག་རེ་བཟོ་བཟོ་ཡིན་པས། བརྒྱུད་ལ་ཆོད་འདོན་བྱེད་  
མི་ཐུབ་ཅེས་རང་གིས་རང་ལ་ཆུལ་ཁ་དང་བདེན་ཁ་སྤྲོད་བཞི་  
རང་ཉིད་རང་གིས་བརྒྱག་བྱེད་ཀྱི་སྤྲུལ་དྲག་ཅིག་འབྱུང་བ་དང་  
ཁྱད་པར་ཅི་ཡོད། དེ་ལས་དང་པོ་ནས་དཔལ་ཆེན་དང་མཉམ་  
དུ་ནམ་དག་གི་བརྒྱུད་པའི་ས་པོན་ལྟར་མ་འདྲེས་པ་ཞིག་བཏབ་པ་  
ཡིན་ན། དུས་ཆོད་ཀྱི་གོ་རིམ་དང་བརྒྱན་ནས་འབྲས་བུའང་  
ཡག་པོ་ཞིག་འབྱུང་ངེས་ཡིན་ཆུ་སོགས་ཀྱི་བསྐབ་བྱ་རབ་དང་  
རིམ་པར་བརྒྱབ་སྐབས། གཡང་འདྲེས་ཀྱིས་ཀྱང་སྤྲོད་མི་  
འདོད་པའི་བདེན་ཁ་དེ་ལ་ཡུ་ཆུགས་ཀྱི་མགོ་པོ་སྤྲོག་སྤྲོག་བྱེད་  
དགོས་བྱུང་ཞིང་། ཞེན་ཆགས་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐལ་རེ་རབ་འབྲེལ་  
ཞིག་གིས་ཡ་མུང་ཕྱི་ལ་ཐོར་ཞིང་ཏིག་གེར་མནན་ཏེ་གནས་ལ་  
མི་འགྲོ་མཐུ་མེད་བྱུང་། ལོ་དེའི་པོད་རྒྱ་དགུ་པའི་ཆོས་བཙུན་ལྟེ་  
ཉིན་མོ་ནི་མོའི་གཉེན་སྤྲོད་ཀྱི་ཉིན་མོར་གཏོན་འཁེལ་བཞུགས་  
རྒྱ་འགའི་རིང་ལ་མོ་རང་ཡང་སོས་དལ་བག་མེབས་ངང་བག་མ་  
བཟང་མོ་ཞིག་བཅའ་བར་རེ་སྤྲུག་བྱས་ཏེ་སྤྲོད་པ་ལས། ལས་  
ཀྱི་གཞན་ཅི་ཡང་མེད་ལ་པ་མས་ཀྱང་ལས་སུ་མ་བརྒྱག་པར་ཁ་  
ཟས་དང་གྲོན་ཆས་སོགས་གང་ཐད་ནས་འགྲིག་འགྲིག་གཙང་  
གཙང་རེ་ཡོད་ཀྱིན། སྤྲུལ་ཡིན་ན་མོ་རང་ཆོན་པོ་པག་ལྟ་བུ་  
ཞིག་ཏུ་མི་འགྱུར་མོད། ལུས་པོར་གཤེ་མདངས་ཤིག་ཀྱས་ཆོག་

ཆོག་ཡིན་ཡང་མེན་དེ་ལས་ཆོག་སྟེ་སྐམ་པོ་ཀང་རུས་འདྲ་བ་  
ཞིག་དུ་གྱུར། ལས་ཀ་ཞེས་པ་འདི་ནི་འཆོ་བའི་གྲུབ་ཆ་དགོས་  
མཁོ་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། ལས་ཀ་མེད་པར་དྲག་དུ་བསམ་  
སྒྲོ་བཏང་བསྐྱད་ན་མི་སུ་ཞིག་ཡིན་ཡང་སེམས་པ་ཐང་ཐང་མེད་  
པ་ཞིག་ཆགས་སྐྱེ་ཐག་ཆོད་རེད། ཁྱོད་ཀྱིས་ཀྱང་མོ་རང་འདི་  
ལྟར་གྱུར་དོན་ཤེས་ངེས་ཡིན་པས་ངས་ཁ་ཕྱེ་དབུ་བ་དང་ཟླ་  
པ་དར་བས་བཏང་སྟེ་བཞོད་དགོས་དོན་མི་འདུག དེ་ལས་ཀྱང་  
སྐྱེ་ཆང་སྟེ་པའི་མོ་རྒྱང་བཤེད་ཁ་མ་སྟོར་ཞིག་གིས་“གཡང་  
འཛོམས་ལ་དོན་ཁོས་གཅགས་ཁབ་མ་རྒྱབ་པས་སྟོ་ནད་འཕར་  
འདུག”ཞེས་པ་དེ་འང་ཡལ་ཆར་དོན་ལ་གནས་པའི་སྟོམ་ཆོག་  
ཅིག་ཡིན། དེ་ལྟར་ཡིན་པ་ཞིན་དུ་ལས་དབང་གི་མཐུར་མདས་  
སྟོན་ནས་འབྲིད་ཅིང་ཆགས་ཞེན་གྱི་ཕྱག་གིས་རྗེས་ནས་བྲལ་སྟེ།  
དགྲ་བའི་བརྩུ་བའི་ཉིན་མོར་མོས་སྟོལ་རྒྱན་གྱི་བག་ཆས་ཆ་  
ཆང་ཤིག་ལུས་ལ་སྤྲས་པའི་ཆོ། ཉམ་ཐག་གི་གཟུགས་པོ་དེ་གོས་  
ཆར་གྱི་ནང་ན་ཐུར་མ་ཞིག་དང་འདྲ་ཞིང་ཕྱག་ཕྱག་དུ་འདར་  
བ་མཐོང་ཆོ། སེམས་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ན་སྟིང་རྗེ་མི་སྟེ་  
བ་ག་ལ་སྟིང་། ངོ་མ་མི་བཤེད་ཤོམ་ཅན་ཞིག་གིས་བཤད་ན་  
གཡང་འཛོམས་ཀྱི་ལུས་པོ་ན་ངའི་རྒྱང་རར་གྱི་སྟོམ་ཕ་མ་  
གཏོགས་མི་འདུག་ཅེས་མནའ་ཁ་ཤིག་བསྐྱལ་བཞག་ནའང་  
འགལ་བ་ཆར་མི་འདུག དེའི་ཉིན་གང་པོར་ག་ཆང་འབྲས་  
གསུམ་གྱི་སྟེར་ཁ་གཏོམ་པ་རེ་བསྐྱགས་ཏེ་སྐྱེ་ལེན་གར་ཅིང་གྱི་  
ཅིང་མོ་བར་མ་ཆད་པར་ཅེ་ནའང་། གཡང་འཛོམས་ཀྱི་ན་ལམ་  
དུ་ཆང་མ་ཆོག་འབྲུ་མི་གསལ་བའི་ལུར་སྐྱ་ཞིག་དང་ཆོག་དོན་  
མི་གོ་བའི་སྟོང་སྐྱ་ཞིག་ལས། འདི་ཡག་གོ་སྟམ་པའི་སྐྱ་གཅིག་  
ཀྱང་ཐོས་རྒྱ་མ་བྱུང་ལ། འདི་མཆར་རོ་བསམ་པའི་དོན་གཅིག་  
ཀྱང་སྟོམ་རྒྱ་མ་རྟེད། ཁོ་མོའི་མིག་ལམ་དུ་ཡོད་ཆད་ཁ་དོག་  
ཤོར་ལ་དོན་སྟིང་བྲལ་བའི་ཟང་ཟིང་གི་མི་ཆོགས་ཤིག་ལས།  
རང་ཉིད་ཀྱི་བྲག་ཤིས་ཤིང་དོན་འབྲུག་པའི་མི་ཆོའི་འཆོ་ལམ་ལ་

དགའ་སྟོན་གྱི་ཡོ་ལང་བསྐྱར་བཞིན་པ་ནི་ད་ཅང་སྟོག་གྱུར་ཅིག་  
གི་གནས་རེད། སྟོམ་གདུང་གིས་མནར་བའི་མིག་བྱང་དེ་ཅི་  
ཞིག་ལ་བསྟེགས་ནས་མི་ཆོགས་ཀྱི་དཀྱིལ་ལ་ཡང་ཡང་འཕེན་  
པ་མི་ཤེས་མོད། དོན་ཁོ་དང་མོ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་མཆན་ཤེས་མཁན་  
ཞིག་ཡིན་ན། མོས་མིག་ཞགས་གིས་སུ་ཞིག་འཛིན་འདོད་ཡོད་  
པ་ལམ་སེང་རྟོགས་སྟིང་། “བརྟེ་དུང་ལ་ལས་དབང་མེད་ན། དུན་  
གདུང་གི་མནར་གཅོད་སྟེ”ཟེར་བ་ཅིས་མ་བདེན། གཡང་  
འཛོམས་ཀྱིས་ཉིན་གང་པོར་རེ་སྟོམ་བྲས་བྲས་ཏེ། ས་རུབ་ལ་  
ཉེ་སྐབས་མཐོང་འདོད་རེ་བའི་དམིགས་འབྲས་དོན་ཁོ་གཏན་  
ནས་མ་མཐོང་བའི་ཁར། རིག་མི་འདོད་པའི་དཔལ་ཆེན་མི་  
འདོད་པ་ཞིན་དུ་མག་ཆས་ཆ་ཆང་ཞིག་གྱོན་ཏེ་འགྱིང་ཉམས་ཀྱིས་  
སྟེབས་སྐབས། མོ་མཆམས་རེར་དུ་རྒྱ་འོངས་ཀྱང་དུ་མ་བྲལ་  
ལ། ལན་རེར་དགོད་རྒྱ་འོངས་ཀྱང་དགོད་མ་རུས་པར། ཡིད་  
སེམས་སྤྱིན་ནག་འབྲིགས་འབྲིགས་དང་སེར་བ་འབབ་འབབ་  
བྲས་ཏེ་དབང་ཅིའི་སྟོམ་སྟིག་ཀྱང་རྒྱན་ཐུན་མ་ཡིན་པར་སྟོ་ལ་  
ཁད་དང་བརྒྱལ་ལ་ཁད་དུ་གྱུར། འོན་ཀྱང་རང་སེམས་རང་  
གིས་མནན་ཏེ་དོན་ཁོ་ལ་བྲག་ཉིས་དང་རྟག་པར་དུ་ཁོའི་སྟིང་  
གི་ཐིག་ལེ་རུ་གྱུར་བའི་གཡང་སྟོན་བཅས་ལ་བསམ་སྟེ། ལས་  
དབང་གིས་བསྐྱལ་བའི་མནར་གཅོད་ཀྱི་ཁུར་པོ་ལ་དང་ལེན་གྱི་  
ཁུར་ཐག་སྟོམ་པོ་ཞིག་བརྒྱབ་སྟེ་རང་སྐྱག་རང་གིས་གཉའ་བར་  
ལེན་པའི་དཀའ་སྤྱད་ཀྱི་ལས་ལ་ཞུགས་ནས། ཁྲིལ་མེད་གཅིག་  
ཐོག་ལ་གཉིས་མི་བྱེད་པའི་དམ་བཅའ་མི་འགྱུར་དོ་རྗེ་དང་མི་  
ཤིགས་མཐུད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྟིང་དབུས་སུ་བཀོད་ཅིང་མ་གི་བར་  
དུ་སྐྱག་བསྐྱལ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་རྒྱུར་སེམས་ཐག་བཅད་པོ་སྟེ་  
ཉིན་སྐྱེ་རེངས་ཀྱི་འཛུམ་དཀར་མ་གྲོལ་གོང་ལ་བར་བ་དང་ཁྱོ་  
པོ་དཔལ་ཆེན་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་འདོད་པ་ཞིན། མཆམས་འཛོག་  
བྲལ་བའི་དུང་གིས་ལམ་རིང་རིང་བྱང་བྱང་གི་སྟིང་འཇགས་  
དགོགས་ཏེ། རང་ཡུལ་ན་འདུག་དབང་མེད་ཁར། རང་ལུས་

ལ་རང་དབང་མེད་པའི་པོད་རིགས་བྱང་མེད་ཆོའི་ལས་དབང་  
 ལ་འཁང་ར་དང་ཡི་མུག་སྒྲེལ་ཤིང་། བྱིས་ཆང་གསར་བ་ཞིག་  
 གི་མི་ཆོའི་ཨ་མ་ཤེད་རྒྱུའི་སྒྲོ་གོན་ལ་ཆས། བྱི་པོ་དཔལ་ཆེན་  
 གྱི་ཨ་པའི་མིང་ལ་ཨ་ཁུ་ཚུ་ལ་བྲིམས་ཟེར་ཞིང་། བྱི་པོ་དཔལ་  
 པོ་ལ་དགའ་ཞིང་རྒྱན་དུ་གར་སོང་ས་ནས་དཔལ་བཤད་རྒྱང་  
 རྒྱང་བརྒྱུ་ཤིང་སྤོང་མཁན་ཞིག་ཡིན་པས། སྤོང་པའང་རྒྱང་  
 ཅི་མ་རྒྱུ་ལ་གདོང་དང་ཁ་སྒྲུ་ཆང་མ་ཏུ་ཅང་ཆེ་བས། མི་ཆང་  
 མས་ཚུ་ལ་བྲིམས་རགས་མོ་ཞེས་འཛིན། ཆོས་བཅོ་ལྔ་ཉིན་ནི་  
 ཚུ་ལ་བྲིམས་རགས་མོ་ཆང་གི་དགའ་སྟོན་གྱི་ཉིན་མོ་ཡིན་ལ།  
 ཞོགས་པ་ཉི་མ་ཐག་རྒྱང་ཅི་མ་ལ་ཐོན་པ་ནས་གཉེན་སྟོན་ལ་  
 འོངས་པའི་མགྲོན་པོ་དག་གཅིག་འཕྲོར་གཅིག་མཐུད་ཀྱིས་ཡར་  
 བསུ་མར་སྒྲེལ་ཤེད་བཞིན་མཆིས། སྐབས་དེར་སྤྱི་ཆང་སྤེ་བའི་  
 རང་གི་ཆང་འཐུང་སྐད་གྲགས་ཅན་ཆོ་ལོ་རྒྱལ་གྱིས། ཆང་ནག་  
 དམ་པེ་(ཤེལ་དམ་)གང་གི་ཞེད་པ་ནས་བཟུང་ཞིང་། འཇུར་  
 ཉ་རྩ་མགོ་མའི་ཟླ་སྒྲིག་ཡོངས་སུ་སྒྲོད་པ་ནས་དོར་མ་དོར་ཅན་  
 ཁའི་རྒྱང་གཤམ་ཕྱི་རུ་བྱུང་དེ་ས་ལ་འབྱུང་གིན། འཁྱར་འཁྱོར་  
 གྱི་གོ་མ་པ་རིང་ཐུང་སྒྲུ་ཆོགས་ཤིག་སྤྲོ་བཞིན་དུ། སྤུ་འོག་  
 གི་རལ་བ་ཕྱི་པོ་དའི་སྤེ་མོན་ཐག་དམར་པོའི་སྤེ་མཐུད་རིང་པོ་  
 ཞིག་ཡོད་པ་དེ་རྒྱང་པའི་ཕྱི་རྟེན་མགོ་ལ་རྒྱག་ཞོར་“ཨ་ཚུ་ལ་  
 བྲིམས་རགས་མོ། བྱིད། བྱིད་སྟོར་བྱུང་དང་། ང་ཆོ་ལོ་ཐེབས་  
 གྱི་ཡོད། ངས་སྤྱི་ཆང་ས་ན་དབྱངས་ཅན་སྤེ་མོ་ཡང་ཁ་སྒྲེངས་  
 སུ་འཇུག་ལ་བྱོ་འཁྲབ་ན་ཨ་པའི་ལྷ་སྤྲེལ་ཞོན་ཡང་ངོ་ཆ་རུ་འཇུག་  
 པས། ལྷུང་བར་ང་བསུ་རུ་ཤོག ཀེ་ཀེ་བསོ་བསོ་སྤྲོ་རྒྱལ་ལོ།”  
 ཞེས་ཀྱི་ཚུ་ལུང་པ་གང་རྒྱག་ཞོར་དུ་སྒྲེབས། རང་ལོག་གི་སྟོན་  
 མོ་བ་ཆང་མས་“ཆོ་ལོ་ཐོན་ཐལ། ཆོ་ལོ་ཐོན་ཐལ།” ཞེས་  
 སྤྲོ་ཕྱི་ལ་རྒྱད་མོར་འོངས། ཨ་ཁུ་ཚུ་ལ་བྲིམས་ཀྱིས་གདོང་ལ་  
 བཅོས་འཇུག་ཞིག་བསྐྱུས་ཏེ་ “ལ་ཐེབས་ཤོག ཐེབས་ཤོག  
 ཆོ་ལོ་ཡིན་པ་དངོས་གནས་ཏེ་གོ་མ་སོང་། ཡང་བཟེ་འདུག་

ག” ཞེས་བཤད་པ་ཐོས་པས། ཆོ་ལོ་རྒྱལ་སྤྱོད་བྱར་ས་ལ་འགྲེལ།  
 འགྲེལ་ནས་ཀྱང་ཁ་སྒྲེབས་སུ་བསྐྱུས་ཏེ་སྤྲོ་གས་གྲུབས་ཐེངས་  
 འགར་བྱས་ཀྱང་སྤྲོ་གས་མ་ཐུབ་པས་ཁོས་“ཨ་སྤྲོ་ག་ཟན་ཆོ།  
 ང་ལ་བརྟམས་བསྐྱུང་ནས་ཅི་ཤེད། བྱོད་ཁོག་སྟོང་བ་ཡིན་པས་  
 སྤྲོ་གས་རྒྱ་མེད་པའང་མི་མཐོང་ངས། སོང་ལ་ག་ཆང་ཆང་མ་  
 འདིར་བྱུར་ཤོག” ཅེས་བཤད་པས། མཐའ་འཁོར་གྱི་མི་ཆང་  
 མ་གད་མོ་དེ་རིང་སོང་། དེ་ནས་གསར་བྱ་ཞིག་འོང་སྤེ་ཁོའི་  
 ལག་པར་འཇུས་ནས་ཡར་འཐེན་ཞོར་“ཆོ་ལོ། ཡར་ལོངས་  
 དང་ནང་ལ་འགྲོ།” ཞེས་ག་ཆོའི་ཉམས་ཀྱིས་བཤད། ཆོ་ལོ་རྒྱལ་  
 ཡང་བསྐྱར་སར་འགྲེལ་ནས་“མདང་དགོང་། ཆང་འཐུང་རྒྱ་  
 མང་དགས་པས། ཆོ་མ་སྤྱིད་ཀྱིས་ལས་སུ་མ་བཅུག་(ཁོའི་སྤྱི་  
 དམན།)པ་མ་ཟད། ཁ་ལག་ཀྱང་ཟ་རུ་མ་བཅུག་རྒྱུན། ད་  
 རྒྱ་བྱོད་པ་སྤྲོ་གས་ནས་ལངས་མི་ཐུབ་པས། ཚུ་ལ་བྲིམས་རགས་  
 མོས་ང་དངོས་སུ་འཁྱར་ནས་འགྲོ་དགོས་” ཞེས་བཤད་པ་དང་།  
 བྱིས་པ་ཕྱ་ཆོག་གཅིག་གིས་རྒྱུ་བ་ལོག་ན་ཁོའི་རལ་བའི་སྤེ་མོར་  
 འཇུས་ཏེ་པར་འཐེན་རྒྱར་འཐེན་ཤེད་ཀྱིན་འདུག ཆོ་ལོ་རྒྱལ་  
 གྱི་ཆང་འཛིན་དང་ཆོད་ཐིག་མེད་པའི་སྐད་ཆ་འདི་དག་ལ་ཉན་  
 ཏེ། ཨ་ཁུ་ཚུ་ལ་བྲིམས་ཀྱི་གདོང་མདོག་ཀྱང་དབྱར་ཁའི་གནམ་  
 རོ་དང་མཆུངས་པར། དགའ་བ་ཉམས་ནས་མཆར་ཉམས་དང་།  
 མཆར་ཉམས་ནས་ཁོ་ཉམས་སུ་ཀྱར་ཏེ་ཆོ་ལོ་རྒྱལ་གྱི་མདུན་ལ་  
 སོང་ནས། ཐོང་ཀ་ནས་བཟུང་སྤེ་ཡར་བསྐྱངས་རྒྱུ་ཁུ་ཚུར་  
 རོ་ལོག་འབྲུ་བ་དེས་ཤུགས་གང་ཡོད་ཀྱིས་ཆོ་ལོ་རྒྱལ་གྱི་གདོང་  
 དཀྱིལ་དུ་ཐེངས་གཅིག་བཞུས་པ་ན། ཆོ་ལོ་རྒྱལ་གྱི་ཁ་ནས་  
 “ཨ་མ་” ཞེས་པའི་སྤྱི་ཞིག་ཀྱང་རང་དབང་མེད་པར་ཤོར་སོང་  
 ལ། ཕྱིར་བཞུད་ཀྱིས་གོ་མ་པ་འགའ་སྤྱོད་རྒྱུ་ཤིག་ལ་གིའི་  
 ཀྱང་ངོས་ལ་བརྟུལ་ཏེ་ཡང་བསྐྱར་ཁ་ནས་“ཨ་ལོ།” ཞེས་པའི་  
 སྤྱི་ཞིག་ཀྱང་ཐོན་བྱུང་། ཨ་ཁུ་ཚུ་ལ་བྲིམས་ཀྱིས་གདོང་ལ་ཁོ་  
 གཉེར་རྒྱ་རིས་བསྐྱུ་བསྐྱུ་དང་། བྱི་མིག་ཁོ་སྤྱི་འཇུར་འཇུར་

བྱས་ཏེ་ལུས་པོ་འགྲུལ་ཙམ་ཡང་མི་བྱེད་པར་ཆོ་ལོ་རྒྱལ་གྱི་  
 རྩོགས་སུ་འབྱར་ཚུགས་སུ་ཅེར་འདུག ཆང་སྒྲུལ་ཆོ་ལོ་རྒྱལ་  
 གྱིས་ལག་གཡས་པས་གདོང་ཁྲག་སྒྲུར་ཞིང་གཡོན་པས་ཕྱི་ལྷག་  
 ལ་རེག་ཙམ་བྱས་ཤིང་། རལ་བའི་སྒྲེ་མཐུད་ཀྱི་ཐ་གྲུ་དམར་  
 པོ་དེ་ལ་སོ་གད་ཅིག་བྱས་ཏེ་བཙད་ནས་ས་ལ་འཕངས། ལག་  
 པའི་ཕུ་ཐུང་གཉིས་ཡར་བཞེ་བཞེ་ཐངས་ཤིག་བྱས་ཤིང་། ཨ་  
 བྲུ་ཚུལ་བྲིམས་གྱི་མདུན་ལ་འོངས་ནས་ཅུང་ཡིད་ཆད་པའི་ཚུལ་  
 གྱིས་“ཨ་ཁུ་ཚུལ་བྲིམས། ཐུགས་ཤིང་། ད་ང་རང་རྒྱགས་  
 མོང་དེ་ རོ་མ་རྒྱགས་མོང་། དེང་ཕྱིན་ཆད་ང་ཆོ་ལོ་ཆང་སྒྲུལ་  
 མ་རྒྱས་པར་གྱི་ཡང་ཆོག་གི་ མ་འཛོན་པར་གསོན་ཡང་རུང་  
 གི་ ཁྱོད་ཚུལ་བྲིམས་རགས་མོའི་མདུན་དུ་གོམ་པ་གང་སྒྲོས་  
 ཆོད་ ང་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་མི་མེན་པར་ཕྱི་མའི་ཡུལ་གྱི་འདྲེ་  
 ཡིན་དེ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ལྷད་མོ་བཞུས་ཆོག”ཞེས་ཁོང་ཁྱོད་དྲག་རྒྱུང་  
 གིས་གཡོས་པའི་ལུས་པོ་འདར་འདར་དང་མཆུ་ཏོ་ལྷ་བཞུབ་དུ་  
 བསྐྱོད་ཀྱིན་བགད། རང་ལོ་ལྷ་བཞུར་བྱུང་བེན་པའི་ཨ་ཁུ་ཚུལ་  
 བྲིམས་ནི་ཆད་པོ་ཆད་པོའི་གས་ཀྱི་གཅིག་ཡིན་ལྟ་བུ། སྔགས་ར་  
 གྱི་རང་མཐོའི་སྒྲུང་བ་ད་དུང་ཡལ་མེད་པ་འདྲ། ཁོས་ཆོ་ལོ་རྒྱལ་  
 གྱི་བཟོ་ལྷ་དེ་མཐོང་འཕྲུལ་ཁོང་ཁྱོད་མི་ཕྱེད་ཞེ་ཞེ་སྒྲུང་གི་བྱུང་གིང་  
 དང་འཕྲད་ནས་བཟོད་པའི་ཐབས་ཀྱིས་སྒོང་སྒྲེ། “ཡ་ སོ་  
 གས་ར་དེ་ མགོ་ན་གནམ་དང་འོག་ན་ས་མ་གཏོགས་མི་འདུག་  
 ན་དེ་ ཁྱོད་ལ་འདི་སྒྲེར་ཡ”ཞེས་ཐང་གི་བྱིས་པ་ཆོས་ཅེད་མོ་  
 ཅེ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱག་ཏོ་ལེབ་ལེབ་ཅིག་ཐངས་ཏེ་ཆོ་ལོ་རྒྱལ་གྱི་མགོ་  
 ལ་གཏད་ནས་གཞུས་པ་ན། ཆོ་ལོ་རྒྱལ་གཡས་གཟུར་ཐངས་  
 གཅིག་བྱས་པས་ཁོའི་ན་ཙམ་སུར་སྒྲུ་དང་བཙས་རྒྱལ་རྩོགས་  
 སུ་ཤོར་ཏེ། གྲང་ངོས་ལ་འཁེལ་བ་ན་གྲང་ངོས་ནས་ས་རུལ་  
 ཅིག་ཀྱང་གྲང་སྒྲུང་དུ་རུལ་འཕྲུབ་འཕྲུབ་ངང་བབས་བྱུང་། རྟོས་  
 མ་འཁེལ་བ་མཐོང་ནས་ཚུལ་བྲིམས་རགས་མོས་ཡང་བསྐྱར་ཁྲུ་  
 མཆུར་འཕྱར་ནས་ཆོ་ལོ་རྒྱལ་གྱི་གདོང་བསུ་བར་འོངས་པ་ན།

ཆོ་ལོ་རྒྱལ་ཡང་ཞེ་སྒྲེ་ཞིན་ས་མ་ཞོན་པར་གོམ་པ་འགའ་མདུན་  
 ལ་རྒྱགས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་བར་སྒྲུང་ལ་མཆོངས་ནས།  
 འདུར་ན་རྩ་མགོ་མའི་ཕྱི་རྟིང་གིས་བྲགས་ཀྱིས་ཨ་ཁུ་ཚུལ་བྲིམས་  
 ཀྱི་བྱང་དཀྱིལ་ལ་ཐངས་གཅིག་གཞུས་པ་ན། རགས་མོས་ཁ་  
 རྒྱ་གཉིས་ཆ་ནས་རང་དབང་མེད་པར་དོབ་སྒྲུ་ཞིག་ཤོར་བ་དང་  
 མཉམ་དུ་ས་ལ་འགྲེལ་དེ་ནས་ཆོ་ལོ་རྒྱལ་གྱི་གདོང་ལས་འདྲུམ་  
 མདངས་ཤིག་ཕྱུང་སྒྲེ་“སྒྲོ་མཐུན་ཚུལ་བྲིམས། བྱ་བཅི་འདྲ་  
 རེད་དེ་ ད་ལྟ་ཁྱོད་རང་ཀས་ཟེན་པས། ཏེ་ཅང་ངར་ངར་རྩིག་  
 རྩིག་འདྲ་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད། སྒྲུར་ཁྱོད་ཆང་གི་གཉེན་སྒྲོན་  
 འདི་བྲག་ཤིས་པའི་གཉེན་སྒྲོན་ཞིག་མིན་ལྟ་བུ། རྒྱ་ནག་པ་  
 ངས་ཀྱང་བྲག་མི་ཤིས་པའི་ཐོག་ལ་མི་ཤིས་པ་ཞིག་བཟོས་ཏེ།  
 ཁྱོད་རང་བསུན་པོ་བཟོས་མོང་། སྒྲུར་བྲག་མི་ཤིས་པ་ཞིག་རེད་  
 ཟེར་དོན་ཡང་ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱོད་ཆང་གི་མནའ་མས་བྲིས་པའི་ཡི་  
 གེ་འདི་ལ་སྒྲོས་དང་ཕྱི་གསལ་ནང་གསལ་ཡིན་ཞེས་རྟོག་བྱུལ་  
 དུ་གྱུར་བའི་ཤོག་དེལ་ཞིག་ཨ་ཁུ་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་མདུན་དུ་  
 གཡུགས་ཤིང་། ཕྱིར་ལྷ་ཙམ་ཡང་མི་བྱེད་པར་ཕྱིར་ལོག་ ཡི་  
 གེ་དེ་ནི་སྒྲོན་ཆད་གཡལ་འཛོམས་ཀྱིས་དོན་གྲུབ་དབང་འབུམ་  
 ལ་སྒྲུད་པའི་ཡི་གེ་དེ་ཡིན་ལ་དོན་ཁོས་སེམས་ཀྱི་ཐོགས་ས་དང་  
 རྟོང་གི་ཆ་ཆ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་པས་སྒྲོ་ཁྲག་ནང་དུ་བཙུག་བཙུག་  
 ལ་བཞག་ཡོད་ཀྱང་། ཉིན་ཞིག་སྒྲུབས་མ་ལེགས་པར་བཞུགས་  
 ཟེན་པས། ཆོ་ལོ་རྒྱལ་སོགས་པོ་མོ་སྒྲོར་ཞིག་གིས་རྟེན་དེ་ད་  
 ལྟ་སྒྲུང་ཆ་དེ་སྒྲུ་ཆང་རྩི་བ་ཡོངས་ལ་ཁུབ་གདལ་ད་ཅང་ཆེ། ཚུལ་  
 བྲིམས་རགས་མོ་དང་ཆོ་ལོ་ཆང་སྒྲུལ་གཉིས་ཀྱིས་འཛིང་རེས་  
 བྱེད་པ་དེ་གོ་རིག་ཤེས་གསུམ་གྱི་མི་ཆང་མ་གྲོགས་མ་ཆང་ལ་  
 འདུས་པ་ལྟར་རུབ་ཡོང་ནས་སྒྲུང་ཆ་འདྲ་མེན་སྒྲུ་ཆོགས་པ་ཞིག་  
 ལབ་ཀྱི་འདུག་སྒྲེ། ལ་ལས་“ཚུལ་བྲིམས་རགས་མོ་ཡིས་རྒྱ་  
 རོམས་མི་རོམས་ཀྱིས་སྒྲུང་བ་མ་བཟོད་པར་དེ་ གཉོམ་རྒྱུང་ངོ་  
 རྒྱུང་གི་ཆོ་ལོ་ལ་ཐུབ་ཆོད་བྱས་པ་རེད་”ཟེར་ཞིང་། ལ་ལས་



“ཆང་འཐུང་ཞིག་ལ་ཁ་ཅེ་རྒྱ་ཅི་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་ཁོ་ཆང་གི་མགོན་པོ་ཡིན་པས་ཆད་པོ་ཚུ་ལ་ཁྲིམས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བྱེད་སྟོན་ཆེ་ཡོད”ཟེར། ཡང་ལ་ལས་“ཆེ་ལོ་སྟོན་པ་གན། གསར་བུ་ལྷག་འདྲ་བ་ཞིག་གིས་ཆད་པོ་ཆས་འཁོགས་ཤིག་ལ་དེ་འདྲའི་བརྒྱས་བཅོས་བྱེད་སྟོན་ག་ལ་ཡོད”ཞེས་པ་ལ་ཆེར་མི་རེས་སྐད་ཆ་རེ་ཤོད་ཀྱིན་འདུག འོན་ཀྱང་ཆང་མར་སྒོ་དོགས་དང་ཐེ་ཆོམ་སྒྲེ་དགོས་པའི་གཞི་གཅིག་ཡོད་པ་ནི། ཆེ་ལོ་རྒྱལ་གྱིས་ཚུ་ལ་ཁྲིམས་རགས་མོ་ལ་སྤྱད་པའི་ཡི་གེ་དེ་ཡིན་ཞིང་། ཡ་ཁུ་ཚུ་ལ་ཁྲིམས་ཀྱིས་མི་ཆོགས་ཀྱི་གསེང་ནས་ཁྲུ་སིམ་མེར་ཡི་གེ་དེ་མགོ་ནས་མཐུག་པར་ཐེངས་གཅིག་བཟུས་ཤིང་། མགོ་ནང་དུ་གྲག་ཅིང་སེམས་པ་ཐང་ལ་ལྷུང་ནས་སྐད་ཆ་ཆོག་གཅིག་ཀྱང་མི་སྒྲུ་བར་དེ་མི་ཆོགས་ཐད་ཀྱིས་གཤགས་ཏེ་མིག་བྱང་ས་ལ་གཏད་ནས་ག་ལེར་ནང་ཁྲིམ་གྱི་བསྟོ་ཁང་ནང་ལ་སོང་ནས། བསམ་གཞིགས་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་སྒོ་མོ་ཆེ་རུ་ཕྱེ་སྟེ། བྱ་དཔལ་ཆེན་དང་མནའ་མ་གཡང་འཛོམས། ད་དུང་དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་ཆད་ཀྱི་བདུད་དུ་གྱུར་བའི་དོན་འབྱུང་དབང་འབྱུང་སོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་ལས་ཚུ་ལ་ནམས་སེམས་ཀྱི་མེ་ལོང་ནང་དུ་ཕྱིར་བྱེད་གྱི་གཟུགས་བརྒན་སྒྲ་ཆོགས་ཉི་མ་ཤར་ཤར་དང་སྒྲ་བ་འཆོར་འཆོར་བྱས་པས། ཆང་འཐུང་ཆེ་ལོ་རྒྱལ་གྱིས་བཞོད་པའི་སྐད་ཆ་དེ་དག་ཀྱང་རྒྱ་མཚན་གཏན་ནས་མེད་པ་ཞིག་མ་རེད་པས་མ། ལྷག་ཁྲིམ་ན་སྟོན་མོར་འོངས་པའི་མགོན་པོ་ཆོས་ལན་རེར་མཐུ་བ་མོ་འཕེན་རེས་ཀྱིས་ཆང་འཐུང་བ་དང་། མཚམས་རེར་སྒྲ་ལེན་ཤགས་རྒྱག་དང་གི་འདེབས་གར་འཁྲབ་བྱེད་པའི་ནམ་པ་དེ་མཐོང་བ་ན་ཁོ་ལ་ལྷག་པར་དུ་ཉོབ་སྤྲང་དང་སྟན་སྤྲང་གི་སྒྲུག་པ་ཞིག་དབང་མེད་དུ་མགོ་ནང་ལ་འཐེབས་ཤིང་སེམས་ནང་ལ་ཁེངས་ནས་ཡོང་པས། བྱིས་པ་ཞིག་མངགས་བཅོལ་གྱིས་བྱ་དཔལ་ཆེན་ལ་སྐད་བཏང་སྟེ། ཡི་གེ་དེ་དཔལ་ཆེན་གྱི་ལག་དུ་བཞག་སྟེ་“གནས་ཚུ་ལ་འདི་ཆང་མ་དོན་དངོས་ཡིན་ན་ཁྱིད་ཀྱིས་

ང་ལ་གསང་དགོས་དོན་ཅི་ཡོད”ཞེས་བཞོད། དཔལ་ཆེན་གྱིས་ཡ་པའི་སྒོ་པམ་རེ་ཆད་ཀྱི་དོག་དོང་དེ་མཐོང་མ་ཐག་ལྷུར་བར་ཡི་གེ་དེ་མགོ་ནས་མཐུག་པར་ཐེངས་གཅིག་སྟོན་ཤིང་། མཐའ་མའི་“གཡང་འཛོམས་ཀྱིས་སྒྲ་གསུམ་པའི་ཆོས་གཅིག་གིས་དགོང་མོ་མཚན་གང་པོར་རང་གི་མལ་ས་ནས་མིག་ཚུ་བཞུར་བཞིན་དུ་བྱིས”ཞེས་པ་འདི་མཐོང་བ་ན། ཁོང་ཁྲིས་མིག་ཅུང་དམར་པོར་གྱུར་ཏེ། ཡི་གེ་དེ་ལྷུར་ལྷུར་འགའ་བྱས་ཏེ་དོག་དོག་ཅིག་བཅོས་ཏེ་ས་ལ་གཡུགས། ཁ་ནས་ཤབ་ཤབ་ཅིག་སྒྲོ་བཞིན་ཐད་ཀར་གཡང་འཛོམས་འཛོལ་བར་བྱིན་པ་དང་། བག་གསར་གཡང་འཛོམས་དང་བག་རོགས་སྟོན་དཀར་གཉིས་སྟོན་དཀར་ཆང་ལ་སོང་ནས་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་དགའ་སྟོ་སྒྲུག་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་ཆོར་མཐའ་དག་ཁ་ཁོག་མེད་པར་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ལྷུག་པོར་བཞོད་ཅིང་སྤྱོད་པོར་སྒྲ་བཞིན། “འདིག་རྟེན་སྟེང་ན་སེམས་ཅན་བགྲངས་ཀྱིས་མི་ལང་བ་ཞིག་མཆིས་མོད་དེ་དགཉིས་འདྲ་བའི་ལས་ངན་གཉིས་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད”ཟེར་ཞོར་སེམས་སྒྲུག་གཉེན་བས་མི་ཐེག་པ་རེ་བྱེད་བཞིན་གཅིག་ལས་གཅིག་གི་དུ་སྐད་དེ་རེ་མཐོན་ནས་རེ་མཐོར་གྱུར། ལྷག་པར་གཡང་འཛོམས་ཀྱིས་དོན་ཁོ་དང་མོ་རང་བར་གྱི་འབྲས་མེད་མཐུག་སྟུམ་གྱི་བཅེ་དུང་གི་གཏམ་རྒྱུད་དེ་བཤད་ཀྱིན་དང་ཉན་གྱིན། གཞན་དབང་གི་ཆོར་བ་ཟབ་མོ་ཞིག་གིས་ཁོ་གཉིས་ཆད་མེད་སྒྲུག་བསྟུལ་གྱི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་སྤྱོད་དུ་བྲངས་ནས། སྟོས་པ་དག་འགྲུགས་བྱེད་ཀྱི་མཚོན་ཆ་དང་པོ་ཁ་ཚུང་མིག་བྱང་གཉིས་པོའང་དུས་དུས་ནས་སྤྲང་བའི་ཐོག་ལ་ཕྱིས་ཕྱིས་ནས་དམར་པོར་གྱུར་འདུག་པས། ད་ལྟོ་པལ་ཆེར་པོ་སེམས་འགྲུག་བྱེད་ལས་ཞེན་ཁ་ལོག་བྱེད་དུ་གྱུར་འདུག་ལ། སེམས་ཚུང་བའི་བྱད་མེད་ཀྱི་ལས་ཚུ་ལ་འདི་ནི་རང་སྒྲུག་རང་གིས་སྤྱོད་པའི་གཞི་མ་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ། བྱད་མེད་གཅིག་བྱ་ཟེར་རྒྱ་ག་ལ་ཡོད། འདིག་རྟེན་སྟེང་གི་མི་སྒྲུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཁོག་རྒྱ་མི་ཆེ་བ་

དང་། བསམ་སྒྲིག་གི་ཅན་ཆང་མར་ནམ་ཡང་སྤྱད་བསྐྱེད་  
འཛད་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་གིས་གཙུག་ཅེ་དང་བཙུང་བཙུང་ལ་  
ཡོད་པས། དོན་ཆེན་སྒྲུབ་པའི་མེ་ཞིག་ཡིན་ཅེ། ཆེས་ཐོག་  
མའི་ཆ་རྒྱུ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ནི་སྒྲིག་ཅེ་ཞིང་བསམ་བློ་ཡངས་  
དགོས་པ་ནི་གཏན་འདུག་གི་ཕྱགས་རེ་སྒྲུབ་ཆེ་འགྲུབ་བྱེད་ཀྱི་  
ཟམ་ཆེན་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ།” ཞེས་སྒྲོ་བཟང་གིས་སྤར་བྱང་གི་  
ལོ་རྒྱུས་དེ་དག་བཤད་ཞོར་དུ་སྒྲོ་བ་གསལ་ཆུང་གིས་ང་ལ་དྲི་བ་  
ཞིག་འཕངས་ཀྱང་། བདག་གིས་བདེན་པའི་བདེ་ལ་མགོ་བོ་  
སྒྲིག་སྒྲིག་ཅིག་བྱས་པ་ལས་ལན་ཅི་ཡང་ཁ་ནས་མ་ཐོན་ལ། ལྷན་  
པར་གཏམ་རྒྱུ་དེར་ལུ་མཐུད་དེ་ཉན་འདོད་སྒྲིམ་པས། བཅོལ་  
བའི་སྒྲིམ་འབྲེག་པར། མ་བཅོལ་བའི་ཁ་སྤྱོད་བཞུགས་ཞེས་པའི་  
དཔེ་ལྟར་སྒྲོ་བཟང་གི་དྲི་བར་ལན་མ་བཏབ་པར་“དཔལ་ཆེན་  
གྱིས་རྩལ་ནས་གཡང་འཛོམས་སྤྲོད་བྱང་ངམ།” ཞེས་དྲིས་པས་  
ཁོང་གིས་ཀྱང་བདག་གི་རེ་བ་དེ་སྒྲོང་ཕྱིར་གཏམ་རྒྱུ་དེའི་  
མཐུག་ལུ་མཐུད་དུ་བཤད་བྱང་།

### བདུན།

དཔལ་ཆེན་གྱི་སེམས་ནང་ལ་རྒྱ་འབྲུག་ཐོམ་བྱ་གང་སྤྱགས་  
པ་ལྟར་གང་བསེལ་བསེལ་དུ་གྱུར་ལ། བསམ་སྒྲོ་ཅི་འདྲ་མང་  
པོ་བཏང་ན་ཁོང་ཁྱིའི་འདྲའི་ཆེན་པོ་སྒྲིམ་པས། ཡར་རྒྱགས་  
མར་རྒྱགས་བྱས་ཏེ་ཅུད་གཙོད་གང་མང་བྱས་མཐའ། སྤྱགས་  
མོ་སྒྲོན་དཀར་ཆང་ན་ཡོད་པ་ཤེས་པས། རྒྱུང་རྒྱུང་སྤྲོད་ལ་འཆང་  
ནས་ལྷན་པར་དེ་ལ་ཤོར་ཡོང་སྐབས། གཡང་འཛོམས་དང་  
སྒྲོན་དཀར་གཉིས་ཀྱིས་བརྗོད་རྒྱ་ཆང་མ་བཤད་ཆར་ལ། ཏུ་  
རྒྱ་ཆང་མ་དུས་ནས་རྗོགས་ཏེ་སྒྲོ་ཕྱིར་བྱང་པ་དང་དུས་མཉམ་  
གདོང་ཐུག་བརྒྱབ། དཔལ་ཆེན་ཁོང་ཁྱིའི་ཕྱོད་འབར་འབར་དང་  
ཞེ་སྤར་སྒྲིག་དམར་འབྲུག་འབྲུག་གིས་ལག་གཡོན་པས་གཡང་  
འཛོམས་ཀྱི་སྒྲིམ་བཟུང་ཞིང་གཡས་པས་གདོང་ཁྲག་ལ་མཐུབ་  
མོ་བརྒྱགས་ནས་“རྩལ་མེད་པའི་བྱི་མོ་མ་ཁྱོད། དེ་རིང་ནས་

བདག་གི་རྒྱུང་མ་མེན་པར་དོན་གྲུབ་དབང་འབྱམས་ཀྱི་ཅུད་ཆས་  
གྱིས་། དེང་ཕྱིན་ཆད་ངའི་མིག་གིས་མཐོང་ས་ལ་མི་ཡོང་བར་  
སྒྲོན་། གདོན་མོ་ཁྱོད་མར་སོང་” ཞེས་ཁ་རྒྱ་དང་ལུད་པ་འདྲེས་  
མ་ཞིག་གཡང་འཛོམས་ཀྱི་ཐོང་དཀྱིལ་དུ་འཕངས་རྩེས། འགམ་  
རྒྱག་ཆ་ཤར་རེ་འདུག་པ་ཞིག་གཞུས་ཀྱང་ཡོད་མ་ཆོམས་པར་  
ཡང་བསྐྱར་དོག་རྒྱག་གིས་ཤུགས་ཀྱིས་གཡང་འཛོམས་ཀྱི་ཅུབ་  
མའི་སྤང་དུ་ཐེངས་གཅིག་གཞུས་པ་ན། གཡང་འཛོམས་ཀྱི་  
ཁ་རྩལ་མས་ཅད་སྒྲོན་པོར་གྱུར་ཏེ་དྲན་མེད་དུ་བརྒྱལ། དཔལ་  
ཆེན་དུང་ཁོང་ཁྱིའི་མེ་ཞིག་པའི་ཉམས་ཀྱིས་ཁྲ་སེམ་མེར་ཕྱིར་ལོག་  
སྒྲོན་དཀར་དང་ངས་སྒྲིག་དང་འཛིགས་སྤང་བཟོད་ཐབས་མེད་  
པ་ཞིག་སྒྲིམ་ཏེ། ཏུ་བཤུམ་དང་འཛོད་འཛོད་ཞོར་དུ་པར་རྒྱགས་  
ཏེ་མི་རིག་རིག་ཆང་མའི་མིང་ནས་པོས་ཏེ་སྤྲོད་བཏང་བ་དང་། ལྷན་  
པར་ནས་གཡང་འཛོམས་ཀྱི་མིང་ནས་འཛོད་ཞོར་དང་། སྤྱགས་  
སྤྱགས་གཏོང་ཞོར། སྤྱག་སྤྲོད་རྒྱག་ཞོར་ལ་དངོས་ནས་ད་ཐེངས་  
ནི་གཡང་འཛོམས་བསད་སོང་སྒྲིམ་ནས། ཏུ་སྤྲོད་ཆེ་ནས་ཆེ་  
རུ་ཕྱིན། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཅི་ཡིན་འདི་ཡིན་ཆ་མ་འཆལ་  
བར་རྒྱགས་འོངས་པ་ན། ད་གཟོད་གཡང་འཛོམས་དྲན་པ་  
སོས་དེ་དཔལ་གྱིས་ཡར་ལངས་ཡོང་བ་ལ། སྒྲོན་དཀར་གྱི་ཏུ་  
མཆོམས་ཡང་གིས་བཅད་པ་ལྟར་དུ་དུམ་སེ་ཆད་དེ། མིག་དེབ་  
ཅམ་ཡང་མི་བྱེད་པར་གཡང་འཛོམས་ཀྱི་གདོང་ལ་ཅེར་འདུག་།  
དེ་ལྟར་མོའི་སྒྲོན་མོའི་མཛད་སྤྱོད་མ་གྲོལ་བའི་སྒྲོན་ལ་མོ་རང་  
ཕྱིར་རང་བྱིམ་དུ་ལོག་དགོས་བྱུང་རྒྱུ། ལྷེ་མི་ཆང་མས་མོ་  
ལ་“ཉིན་ཕྱེད་མནའ་མ་” ཞེས་པའི་མིང་སྒྲོན་མོ་ཞིག་ཀྱང་  
བཏགས་ཡོད།

དུས་སྐབས་དེར་གཡང་འཛོམས་ཀྱི་ཨ་མ་བདེ་མཆོས་ཀྱང་  
ཨ་ཁུ་དབང་ཆེན་ལ་ཉིན་རེ་ནས་ཉིན་རེར་མཐོང་རྒྱུ་དང་བརྒྱས་  
སྒྲོམ་བྱེད་རྒྱ་མང་ནས་མང་དུ་ཕྱིན་ལ། རྒྱུ་དུ་རྩོད་ཐོག་ལ་  
ཡང་ཡང་འགོ་རྒྱགས་བྱེད་པར་གོམས་པས་ཨ་ཁུ་དབང་ཆེན་

གྲིས་ནན་མེད་ལོ་ཚོད་དང་ལྷ་སྤྱོད་དེ་དག་མཐོང་བས་སེམས་  
ལ་ཐེ་ཚོམ་དང་། སྒྲོ་ཕམ། ཡིད་ཆད་གསུམ་འགྲན་བཞིན་དུ་  
སྒྲུ་ཁིང་། ད་དུང་ཨེ་བདེན་མི་བདེན་སྐྱེས་བའི་སྒྲོ་དོགས་ཞིག་  
ཀྱང་ཐམ་ཐོམ་དྲན་པའི་ངོས་ན་རབ་རིབ་དུ་རྒྱ་བས། དོན་དངོས་  
ཀྱི་བརྟག་དཔུང་ཅིག་གཏོང་དགོས་པར་བསམ། ངོ་མ་འཇིག་  
རྟེན་སྤྱོད་གི་མེད་རང་གཤིས་དང་། ལྷ་སྤྱོད། སེམས་ཁམས་  
ཚང་མ་སྤྱི་ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་འཕྲད་ཆོ། ལྷགས་  
མེ་ཡི་བལྟ་བ་ནང་བཞིན་རང་ཤུགས་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོ་བས། དེ་  
འདྲའི་དུས་སྐབས་སུ་ངོ་ཆ་དང་ཁྲིལ་གཞུང་། ཕྱི་ཐག་ཟེར་བའི་  
ཐ་སྐྱེད་འདི་དག་ཀྱང་ཏ་ཅང་ཉམ་ཚུང་བའི་བྱད་མེད་ཅིག་དང་  
འདྲ་བར་རྒྱས་པ་ཅི་ཡང་མི་འདུག དངོས་གནས་བཤད་ན་ཨ་  
ན་བདེ་མཚོན་མོ་ལོ་ལྟ་བུར་བྱད་དེ་སྒྲ་དཀར་པོ་དང་མིག་  
དམར་པོ་ཆགས་པའི་ནན་མོ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། འཇིག་རྟེན་སྤྱོད་  
བའི་སྤྱོགས་ལ་ད་དུང་ཡང་མོ་ལོ་བརྒྱ་དུག་ལོན་པའི་གཞོན་ནུ་  
མ་ཞིག་ལས་ཀྱང་ལྡོ་བ་རྒྱུན་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། སྤྱན་མཆེད་  
བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལའང་བསམ་སྒྲོ་ཙམ་ཡང་མི་གཏོང་བར།  
བདག་གི་ཨ་ཕ་བསྟན་འཛིན་ལ་ངན་འབྲེལ་གྱི་འབྲེལ་བའི་ལྷགས་  
ཟམ་རིང་མོ་ཞིག་སྒྲོག་གྱུར་དང་གསང་ཐབས་ཀྱིས་འཕངས་  
འདུག ཉེན་ཞིག་ཕུ་བོ་དོན་ཁོ་རྒྱུ་ཐོག་ལ་ཨ་ཕར་བསྐྱར་རྒྱག་  
དུ་སོང་། ཞོགས་པ་རྒྱུ་ཚོད་བརྒྱ་བཟུང་འདུག་ཀྱང་། ཡ་མཚན་  
པ་ཞིག་ལ་ཚོང་ཁང་དང་ཟ་ཁང་གཉིས་ཀའི་སྒོ་དང་སྒྲུ་ཁྲུང་  
ཚང་མ་རྒྱབ་མི་འདུག་མོད་ཨ་ཕ་བསྟན་འཛིན་ནི་གར་སོང་གི་  
གྲིབ་མ་ཙམ་ཡང་མཐོང་རྒྱུ་མི་འདུག་ལ། ཕྱི་ལོགས་ན་ཚོང་  
བཤོད་མི་འགས་“དེ་རིང་ཚོང་བདག་བསྟན་འཛིན་ལ་ཅི་ཞིག་  
བྱུང་ངམ་”ཞེས་ཚོང་སྒོ་འབྲེད་པར་རེ་སྒོས་བྱས་འདུག་པས།  
དོན་ཁོའི་སེམས་ལ་འཚུབ་ཆ་ཞིག་ལངས་ཏེ་“ཨ་ཕ་”ཞེས་  
འཕོད་ཀྱིན་ཡར་རྒྱ་མར་རྒྱ་བྱས་ཀྱང་མ་རྟོག་། དེ་ནས་ཁང་བ་  
སྤྱག་མའི་ཉལ་ཁང་ནང་ལ་སོང་བར། ཀྱང་བྱང་ཁ་དོག་མི་འདྲ་

བ་གཉིས་རང་སར་གཡུགས་འདུག་པར་དོན་ཁོ་མཚར་ཉམས་  
དང་བཅས་ཕར་བསྐྱས་པ་ན་མལ་ཁྲིའི་སྤྱོད་ན་མི་ཞིག་གི་མགོ་  
རུམ་ལ་བརྟག་སྒྲོ་གཉིད་དུ་ཡུར་འདུག་པས། དོན་ཁོས་ཨ་ཕ་  
བསྟན་འཛིན་ཡིན་རྒྱུ་བྱས་ཏེ་ལུས་ཐོག་གི་མལ་གོས་སྤྱིས་པ་  
ན་། ཨ་གནམ་ནན་མ། ནན་མོ་གཅེར་ཀྱང་ཀྱང་ཞིག་རེད་  
ལ། གཡུག་རྩ་བའི་པོ་ཞིག་དང་འདྲ་བའི་སྤྱོད་ལན་བྱ་ལ་གཅིག་  
ཞིག་སྒྲོ་བུང་བུང་དུ་གྱུར་ཡོད་ལ། སྤྱི་གཉེར་གྱིས་ཁེངས་པའི་  
སྤྱོད་བྱས་བུང་ནི་ཙམ་ཁྲུག་སྤྱོད་པ་ཞིག་དང་མཚུངས་པར་བྱང་  
དཀྱིལ་ན་གཡས་སྤྱོགས་སུ་དཔུངས་འདུག་པས། ཁོག་སྤྱོད་  
ཕྱི་ལོ་གཡས་སྤྱོགས་སུ་གཙུག་འདུག་སྐྱེས་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་  
བཅོས་མེན་དུ་སྤྱོད་། ད་དུང་སེར་ཁ་གསལ་བའི་དཀྱིལ་མཛུབ་  
ཀྱི་ཐོག་ལ་མཛུབ་དཀྱིས་སུམ་བུ་གསལ་ཤིག་གྱིན་ཞིང་མཁྲིག་མའི་  
སྤྱོད་ལ་བ་སོའི་གདུ་བྱ་ཞིག་ཀྱང་གྱིན་འདུག དོན་ཁོ་ཅི་བྱེད་  
འདི་བྱེད་མེད་པར་རེ་ཞིག་ཁོ་མོའི་ལུས་སྤྱོད་དུ་ཅེར་བསྐྱེད་ནའང་  
མོས་ད་དུང་སྤྱོད་པ་རིང་པོ་ཞིག་འཐེན་གྱིན་གཉིད་ཀྱི་ཁིང་ཁམས་  
འགྲིམས། མཚམས་དེར་ཨ་ཕ་བསྟན་འཛིན་གཞི་ནས་སྤྱོད་  
སོང་། ཕྱི་ལོག་ནས་“བདེ་མཚོ། བདེ་མཚོ། ཞེས་འཕོད་  
ཀྱིན་ནང་ལ་འཛུལ་ཡོང་བས། དོན་ཁོ་ནི་ཕ་བྱ་གཉིས་ཀྱི་བར་  
ཡིན་ཀྱང་ངོ་ཆ་ཞིག་གིས་འབར་ནས་ཡོང་བས་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་  
དུ་གྱུར་ཏེ། ལམ་སང་གཡས་འགྲམ་གྱི་མལ་ཁྲི་སྤྱོད་པ་དེའི་  
འོག་དུ་ཡི། ཨ་ཕ་བསྟན་འཛིན་ཉལ་ཁང་ནང་ལ་འོང་ནིར་  
“བདེ་མཚོ། མདང་དགོང་ཁྱིད་ཀྱིས་བཤད་པའི་དདུལ་གྱི་ན་  
རྒྱན་དེ་ངས་ད་ལྟ་ཉོས་ཡོང་བ་ཡིན། ཁྱིད་ཀྱིས་མི་རྒྱུ་འམ་”  
ཟེར་བཞིན་ཚུར་འོང་སྤྱོད་མེད་འབྲིས་ལ་ཅོག་ནས། མོའི་དཔུང་  
བའི་སྤྱོད་ལ་གཡུག་ཞིག་བརྒྱབ་པ་ན། ད་གཟོད་མོ་རང་གཉིད་  
ལས་སད་དེ་སྤྱོད་སྤྱོད་རིང་པོ་ཞིག་བྱེད་ཞོར་“ཞོགས་པ་སྤྱོད་  
ཞིག་ནས་ལངས་ཏེ་གང་ལ་སྤྱིན་པ་ཡིན་”ཞེས་དྲིས། ཨ་ཕ་  
བསྟན་འཛིན་གྱིས་རྒྱབ་ཁྲུག་ནང་ནས་ཤོག་སྐམ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་

ཕྱིར་བཏོན་ཅིང་། དེའི་ནང་ནས་དངུལ་གྱི་ན་ཡོང་ཆ་མ་ཞིག་  
 གངས་ཏེ་“འདི་ཉི་ལྷ་སྐང་བ་ཡིན་ཡོད་”ཞེས་གད་མོ་དགོད་  
 བཞིན་དུ་བཤད། མོས་གདོད་ལའང་འཇུག་ཞིག་ལངས་ཏེ་  
 “ཁྱོད་འདི་ད་ ཁྱོད་འདི་ད་”ཞེས་ཁུ་ཚུར་ཡང་མོའི་ངང་ཨ་  
 ཕ་བཞུན་འཛིན་གྱི་ཕྱག་སྒྲིང་ལ་ཐེངས་འགར་བཅད་བས། དེ་ནས་  
 ཨ་ཕ་བཞུན་འཛིན་གྱིས་མོའི་འགྲམ་པ་གཉིས་ལག་པས་སྒྲུར་  
 ཏེ་“མདང་དགོང་ཁྱོད་རང་འཛིན་རྒྱ་མང་དགས་པས། དེ་  
 རིང་ངའི་རྟེན་པ་ན་ནས་གི་ལ་ཁད་བྱེད་གྱིན་འདུག་”ཞེས་བཞེད་  
 པར་དེ། ཨ་ཕེ་བདེ་མཚོ་གཏིང་ནས་དགོད་རྒྱ་ཞིག་ལངས་ཏེ་  
 “ཁྱོད་འདྲ་བའི་གད་པོ་ཞིག་ལ་དེ་འདྲའི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་གསལ་གསལ་ཡོད་  
 རྒྱ་རེད་མ་བསམ་དེ། རང་ཚོད་མི་ཟིན་ན་སྤྱག་གྱོང་རེད། ཏྲ་  
 ཏྲ་ཡོད་”ཞེས་དཔ་ཆ་སྒྲག་དེ་རེ་བ་ཞིག་བརྒྱབ། ཨ་ཕ་བཞུན་  
 འཛིན་གྱིས་རེ་ཞིག་བསམ་མཐོ་བཏང་སྟེ་“མོའི་ཁ་ནས་གོ་ཐོས་  
 རྒྱར་ན་དེ་རིང་དོན་ཁོ་ཡང་རྫོང་ཐོག་ལ་ཡོད་རྒྱ་རེད་ཟེར། ཁྱོད་  
 མཁྱོགས་པོར་ཡོངས་དང་མ་གཏོགས། སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཡོད་  
 ན་འང་ཐང་”ཞེས་རུང་གཟུབ་ནན་ངང་བཤད། ཨ་ཕེས་སྐད་  
 ཆ་དེ་ཐོས་མ་ཐག་གང་མཁྱོགས་མཁྱོགས་སྒྲིབ་གྱིན་ཆས་རྒྱུས་  
 གྱོན་ཞིང་། མལ་ཆས་དག་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཆེས་སོ་མང་གིས་  
 དཀར་ནག་འདྲེས་མའི་སྒྲིབ་ཡོད་ཤད་གྱིན་“དེ་རིང་དོན་ཁོ་ཐོན་  
 སོང་ན། ཁྱོད་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་གཡང་འཛོམས་དང་ཁོ་གཉིས་  
 བར་གྱི་དོན་དག་དེ་སྒྲིབ་ཐབས་གྱིས་” ཞེས་བསྒྲོ་བ་ན། ཨ་  
 ཕ་བཞུན་འཛིན་གྱིས་མོའི་ཕྱག་སྒྲིང་ལ་ལག་པ་བཞག་ནས་  
 “ཁྱོད་ཀྱིས་སེམས་བདེ་བའི་ངང་བཞུགས་དང་། ངས་ཐབས་  
 བརྒྱ་རྒྱས་སྒྲིང་གིས་སྒྲིབ་ཁོ་ཐག་ཡིན་”ཞེས་བཞེད། དོན་ཁོས་  
 རྒྱ་ཆ་འདི་དག་གོ་ནས་རང་དབང་མེད་པར་སེམས་ལ་སྤྱག་  
 བསྐྱལ་ཞིག་གིས་ཁོངས་ཡོང་བ་དང་། ཨ་ཕེའི་ལས་སྒྲིངས་དང་  
 ཨ་ཕེའི་བྱེད་སྒྲིངས་ཚང་མ་ཡིད་གྱི་མཁའ་ལ་གཟུགས་ཅན་  
 བཞིན་དུ་འཆར་ཡོང་སྟབས། འཛིག་རྟེན་གནམ་འོག་ན་ཇི་

འདྲའི་སྒྲིབ་ལུལ་འདས་པའི་སྒྲིག་གུར་གྱི་གསང་བ་མང་པོ་ཞིག་  
 ཡོད་ཡང་། དེ་ལས་ཀྱང་འདི་འདྲའི་ནས་འཁོགས་གཉིས་ལ་  
 གཟུང་བརྒྱབ་པ་ཡིན་ནམ་བསམ་ཞིང་། རྒྱག་པར་དུ་ཁོང་གཉིས་  
 ངན་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་གཡང་སྒྲིབ་དང་དེད་གཉིས་ཁ་གཏོར་རྒྱ་ཁོ་  
 ཐག་རེད་བསམ་ཏེ། སེམས་གཏིང་ནས་གཡང་སྒྲིབ་ལ་སེར་  
 རྒྱ་བཞེད་དུ་མི་བདུབ་པ་ཞིག་སྒྲིབ་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཐབས་རྒྱུང་  
 རྒྱུང་དང་སྒྲིབ་ཐུང་ཐུང་ཞིག་བཏོལ་དེ་ཅིས་ཀྱང་གཡང་སྒྲིབ་བྱེད་  
 ནས་ས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་གཞན་ཞིག་དུ་འབྲོ་དགོས་བསམ་ཏེ། སྒྲིང་ལ་  
 དེ་རྒྱར་བྱེད་རྒྱུའི་དམ་བཅའ་མི་འགྱུར་བྱག་རི་རྒྱ་བྱེད་བཞུན་  
 པོར་བཞག་ནས། དེ་ཉིན་ཨ་ཕེའི་ལག་གི་ཁྲི་མིག་བརྒྱས་ཏེ།  
 ཚོང་ཁང་ནང་གི་དངུལ་སྒོར་ཡོད་དོ་ཅིག་ཁྱོད་ནས། ཕྱིར་རང་  
 ལུལ་ལ་གཡང་སྒྲིབ་འཚོལ་བར་བྱིན། (ལུ་འགོད)



# ༡ གནའི་ཡུལ་འགྲོ་ལོ་འདྲི་གཞི་དུ་གྱུར།

འཕྲིན་ལུགས་

དེ་རིང་གི་དེ་རམ་ས་ལ་ཁྱེད་རྒྱུན་པའི་ཕྱི་ཚུ་ལ་ནས་ཉིང་  
འདུག་གི་ཚུ་ལ་དུ་ཡོད་ཅིང་། འཆི་མེད་གྲོང་ན་ཆར་རྒྱུང་ཅི་  
ཞིག་གིས་དེད་པའི་ཚུ་འདྲི་ཆོ་ཞིག་ལང་ཡོང་དུ་འཕྱོ་གྱུན་འདུག  
བཟླ་གིས་ད་ནངས་ཞིག་ས་པ་ནས་རང་བཅན་ཆོག་ས་ཚུང་གི་སྒོ་  
ཁར་ལངས་ཤིང་དགོད་ཆོར་ཆོར་ངང་ལག་དེབ་བཅོས་ཏེ་འགྲོ་  
བའི་མི་རྣམས་ལ་སྒོ་ན་སྒྲུང་སྒྲུལ། རུ་ནི་དེ་ཙམ་བསྐྱེད་པ་དེ་  
ཙམ་གྱིས་མང་དུ་འགྲོ་བར་འདུག་ཅིང་། དེ་དག་གི་ཁྲིད་དར་  
ཡོལ་འདུག་ལ་དར་མ་འདུག སྒོ་གསར་འདུག་ལ་མོ་གསར་  
འདུག ལྷག་པར་དུ་གྲ་པ་འདུག་ལ་མ་ཞེ་འདུག་པ་དེ་དག་  
ཐམས་ཅད་ཁོ་པ་དང་དམིགས་ཡུལ་མ་ཚུངས་པར་ཕྱི་བསྐྱེད་ལག་  
འཁྱར་“སེར་པོ་”བཅོ་ཕྱིར་མ་བོས་ལྷན་ཅིག་འདྲི་མས་པའི་མགོན་  
པོ་རེད། བཟླ་གིས་གྱིས་གཡས་གཡོན་དུ་བརྟེན་སྐབས་མི་དེ་དག་  
ཕལ་ཆེ་བ་རང་ཉིད་དང་མ་ཚུངས་པར་ཉོབ་སྒྲུང་ལར་ནས་མེད་  
པར་ཆང་མ་ལས་ཁྲུངས་ཀྱི་ཡིག་ཆར་དུ་འདྲེན་ཕྱེད་འཁོན་བཞིན་  
རང་ཉིད་ནམ་ཞིག་དེ་གར་འབྱོར་རམ་སྒྲུལ་པའི་དངངས་སྒྲུག་  
ཕྱེད་བཞིན་པའི་རྣམ་འགྲུར་རིག་ཁོང་ཆོའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཕལ་ཆེ་བས་  
རྣམ་ཀྱན་རང་བཅན་ལས་ཁྲུངས་བྱ་བ་གང་དུ་ཡོད་པ་དང་ལས་  
ཁྲུངས་དེས་ལས་ཀ་གང་ཞིག་ཕྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་མི་ཤེས་པ་མང་།  
སྒོ་བྱར་དུ་རྒྱུ་ཕྱིགས་ནས་“ཀྱི་”ངོ་ཆ་རྒྱུ་མེད་པ། ཞེ་ཁྲིལ་  
རྒྱུ་མེད་པ་དེ་འཇི་འཇི་ཁྲོད་ཆོ་ཆང་མ་ཕྱི་རྒྱུ་ཕྱིན་ན་རང་  
བཅན་སྤུས་ལེན་ནམ། འདེམ་ཕྱིན་ཁྲོད་ཆོ་ཕྱི་རྒྱུ་མིར་ངོ་མི་  
ཆང་མ། རྒྱུ་འཇི་འཇི་ཡུལ་བ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུས་ཉིན་  
མཆན་མེད་པར་སྒྲུང་ལ་དེ་ཙམ་ཞིག་སྒྲོན། ཆབ་སྲིད་བཅོན་  
པ་རྣམས་ཀྱིས་རང་ལུས་སྒོ་ས་མེད་དུ་རྒྱ་མིའི་བཅོན་ཁང་དང་།

མི་མདའི་འོག་དུ་རིན་པོ་ལ་སྤྲོས་ཀྱང་གཏོང་བཞིན་པ་འདྲ་འཇིན་  
ད་ཀྱང་པོ་ཀྱང་མོ་འཆི་འགྲོ་སྐབས་ཁྲོད་ཆོས་རྒྱུན་འདྲིན་ཕྱེད་  
སྒངས་འདི་འདྲ་རེད་དེ་འཇི་འཇི་དགོན་མཆོག་མཁྱེན་”ཞེས་  
དག་ལ་ན་བར་རྒྱུ་པའི་དུ་སྒྲུང་དེས་བཟླ་གིས་དབང་མེད་དུ་ཁ་  
འཁོར་དུ་བཅུག ཡིན་པ་ནི་ཆོ་བ་ལོན་བདུན་བཅུ་མ་ཟེན་ཙམ་  
པ་དེ་མགོ་སྒྲུ་སྒྲུ་ཕྱེད་སྒྲོ་ཕྱེད། ལག་ལ་འཁར་བ་ཐོགས་པ་ཞིག་  
གིས་དེ་མིག་རྒྱ་དང་། སྒྲུ་ཁྱུ་ཁ་རྒྱ་སྤྲོས་འདྲེས་མར་བྱས་  
ཏེ་དེ་ལྟར་ལབ་ཆེས་དེ་རྒྱུ་ལམ་ཅི་ཞིག་གིས་དབྱགས་ཀྱང་  
སྒྲོད་དུ་འཆངས་ཤིང་དག་ཐོད་འཁར་བ་ཐོགས་ཏེ་རུ་དཀྱིལ་དུ་  
ཐོ་ཆོམ་མེད་པར་མཆོངས་པས། མི་རྣམས་ངོ་ཆང་ཁ་སྒྲུངས་  
ཀྱིས་འུར་ཐིང་དེར་ཕྱོགས་བཞིར་གྱུས། བཟླ་གིས་ཀྱང་ལྷུར་  
བར་བྱར་ཞིག་དུ་གཡོལ་ནས་ཆོ་ཆོ་དེར་ཁ་སྐབས། དེས་ད་དུང་  
ལང་རར་བཞིན་དུ་ལས་ཁྲུངས་ལ་ཁ་གཏད་དེ་དམོད་ཆོག་མང་  
པོ་ཞིག་འདེབས་ཀྱིན་འདུག གང་མཆོམས་ནས་ལས་ཁྲུངས་  
ཀྱང་སྒོ་བཅུ་བ་སོང་བས་མི་རྣམས་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ལོག་དགོས་  
བྱུང་། བཟླ་གིས་ཀྱང་སྒྲུང་ལུག་པའི་གོ་མ་པ་སྒོ་བཞིན་ཉལ་ཁང་  
དུ་འབྱོར་ཆེས་ཁ་སང་གྲོགས་པོས་འཁྱར་ཡོང་བའི་བག་ལེབ་སྒྲུ་  
པོ་དེ་རྒྱུ་འཁོལ་དུ་སྒྲུང་སྒྲུ་བཟླ་བྱར་ཆང་གི་གསང་བའི་གཏམ་  
རྒྱུད་བའི་བཅུམས་སྒྲུང་དེའི་མདུག་སྒྲུལ་དགོས་སྒྲུ་ནས་ཉལ་  
ཆས་ལ་རྒྱུ་འཁོན་ཏེ་བསྐྱེད། དེ་བག་ཆོད་བརྟེན་པ་དེ་ཙམ་  
གྱིས་ཆོ་ཆོ་དེའི་རར་སྒྲུང་དང་། དུ་སྒྲུ་ན་ལམ་ལས་མི་ཡལ་ཞིང་།  
ལྷག་པར་དུ་“ཁྲོད་ཆོ་ཆང་མ་ཕྱི་རྒྱུ་ཕྱིན་ན་རང་བཅན་  
སྤུས་ལེན་ནམ་”ཡུལ་བ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུས་ཉིན་མཆན་མེད་  
པར་སྒྲུང་ལ་དེ་ཙམ་ཞིག་སྒྲོན། ཆབ་སྲིད་བཅོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་

རང་ལུས་སྒྲིམ་མེད་དུ་བྱ་མེད་བཙུག་ཁང་དང་། མེ་མདའི་འོག་  
དུ་རིན་པལ་སྤྲུལ་གྲག་གཏོང་བ་ཞིན་།” ཞེས་སོགས་བྲག་ཅ་བ་ཞིན་  
འཁོར་བས་ཁོ་པ་རང་དབང་མེད་པར་མིག་མཐར་མཆི་མ་  
འཁོར་། “ལྷ། དངོས་གནས་རེད། དེ་རིང་འདིར་འཛོམས་  
པའི་མི་ཆང་མ་སྤེ་བྱལ་དུ་ཐར་བའི་ངེས་པ་མེད་ཀྱང་ཆང་མ་སྤེ་  
བྱལ་དུ་འགྲོ་བའི་ཆེད་དུ་རེད། དེའི་ཁྲིད་དུ་ང་ཡང་ཡོད། ང་  
ལ་ངོ་ཆ་ཞིག་མི་འདུག ང་དངོས་གནས་ཁྲུམ་པ་རེད། མོ་མོ་  
དགོངས་དག ལྷག་པར་དུ་ངའི་གྲོགས་པོ་ཉི་མ་ལྷ་ཙི་ངའི་  
གྲོགས་པོ་”ཟེར་བ་ཞིན་ཁོ་པ་རང་དབང་མེད་པར་འདས་དོན་  
ཞིག་ལ་བྱངས་སོང་།

॥३॥

དེ་ཉིན་ནི་སྤྱི་ལོ་གྲ་དགུ་ཡོད་པོད་ཟླ་ལྔ་པ་འཛམ་གཞི་ལོ་ལྔ་པ་  
 ཞིང་། འདི་ནི་ཁ་བ་རི་པ་རྣམས་ཀྱིས་གནད་ཆེར་འཛིན་པའི་  
 འང་མ་སྒྲིང་སྤྱི་བསང་གི་ཉིན་མོ་རེད། དེ་རིང་གི་ལྷ་ས་གྲོང་  
 ཁྱེར་གྱི་ཁོར་ཁོར་ཡུག་ཀྱང་དེ་ཞིམ་བསང་གི་དྲུད་སྤྱིན་གྱིས་  
 བརྒྱང་ཞིང་། ཤོ་མོ་རྣམ་གཞིར་རྣམས་ཤེལ་ཤེལ་འཕྱུ་བ་འཕྱུ་བ་  
 ཀྱིས་ཆོས་མངལ་ལྟ་བུ་དང་། སྒྲིང་སྤྱིར་ལ་འགྲོ་བ་སོགས་ལ་  
 བརྣམས་ན་ཡུལ་ཤུང་འདི་སྤྱུག་རྩུབ་ཆེ་བའི་སྤྱན་འདྲེའི་ཁ་འོག་དྲུ་  
 མེད་པར་ཡོད་ཆད་རང་དབང་གི་དཔལ་ལ་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད་ཨང་  
 རྣམས་། ལྷ་མཐའ་མེད་པའི་ཨ་ཕྱོག་ན་ཕྱོ་ལྷུར་རེར་རྒྱ་བའི་དྲངས་  
 གཙང་བསང་གི་དྲུད་པ་དེ་བཞིན་བྱ་མེད་ཏི་ལ་བཅེབས་ཏེ་དལ་  
 བྱར་རྒྱ་བཞི་ཞི་བདེ་དང་བྲམས་སེམས་ཀྱིས་འཆོ་བའི་མི་རིགས་  
 འདིའི་ལས་དབང་གི་མཆོར་རྟགས་ཇི་བཞིན་སྤྲང་། དུས་ནམ་  
 ཞིག་ནས་མི་རིགས་འདིའི་སྤོལ་རྒྱན་ལ་འང་གས་མིན་མ་ངས་  
 གྲང་ཉིན་མོ་འདིར་ལྷ་སའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་དགེ་འཕེལ་དབྱ་རྩེ་  
 སོགས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཕྱོགས་བཞིའི་རི་མགོ་རྣམས་ལ་བསང་  
 གསོལ་བྱེད་པའི་གོམས་གཤིས་ཡོད་པ་བཞིན། ཁོ་དང་ཁོ་བོའི་

གྲགས་པོ་ཉི་མ་གཉིས་ཀྱང་གཟུབ་འཕྲོར་ལེགས་པར་བསྐྱབས་།  
 ཉེ། དག་འཕེལ་དབུ་ཅེ་འི་ལམ་དུ་བཅུད། ཁོ་པས་ལམ་ཟུར་  
 དེར་སྐྱེང་སྟེ་ལྷ་སྐབས། གྲག་མའི་ཚང་དོལ་བ་ལྷ་ཤུའི་མི་ཚོགས་།  
 རྒྱལ་མ་འགའ་རེ་མ་ཁི་བགང་བ་དང་། འགའ་ཞིག་དགོང་ཤོའི་  
 ངང་ནས་ཡོང་བཞིན་འདུག་པར་ཁོ་པ་ས་འདིར་ས་སྐྱེས་དོ་སྐྱེས་།  
 ཡིན་ཡང་དེ་རིང་བར་གཞོན་སྐྱེས་འདི་འདྲའི་མང་པོ་ཞིག་  
 འཛོམས་པ་རིག་མ་སྐྱོང་བས་ཏང་སངས་ཉེ། དེ་རིང་ལྷ་སའི་  
 ཁྱོང་ཁྱེར་དུ་གཞོན་གསར་དུ་ལམ་ལྷག་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད་བསམ།

རེ་ཅེར་འབྱུར་སྐབས་བསང་གི་དྲུག་རྒྱན་ལང་ལོང་དུ་འཕུར་  
 ཞིང་། རྒྱུ་རྟེའི་ཤོག་བྱ་རང་དབང་གི་དྲི་བཞོན་དང་འགྲོགས་  
 ཏེ་སྤྲོགས་བཞིར་འཕུར་བཞིན་འདུག དེར་སྤྲོབས་པའི་མི་ཚང་  
 མས་བསང་མཆོད་དང་། གསལ་ལ་མི་གསལ་ལ་བའི་བསྐྱོ་སྐྱོན་  
 བྱེད་ཀྱིན་འདུག རྒྱུ་བྱར་དུ་“གི་གི་བསྐྱོ་བསྐྱོ་ལྷ་རྒྱལ་ལོ།  
 ལ་རྒྱལ་བ་བསྐྱན་འདྲིན་རྒྱ་མཆོའི་ཞལ་ལ་མཆོད། བོད་སྤྱང་  
 བསྐྱན་མ་ནམས་གི་ཞལ་ལ་མཆོད། བོད་འབངས་སྤྱག་བསྐྱལ་  
 གནས་ལས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ། བོད་རང་དབང་རང་བཅན་སྤྱར་  
 བས་སྤྱར་དུ་འཐོབ་པར་ཤོག” གྱུ་བའི་འདྲིགས་སུ་རུང་བའི་སྐད་  
 རྒྱ་དེས་ཁོ་པ་དབང་མེད་དུ་འདར་དུ་བརྟུག དེ་ནི་གཞན་སུ་  
 ཡང་མ་ཡིན་པར་ཁོ་པའི་སྤྲོགས་པོ་ཉི་མ་རེད་འདུག ཁོ་པ་  
 དངངས་ཚབ་ཆེན་པོས་སྤྲོགས་པོའི་མདུན་དུ་རྒྱགས་ཏེ་དེ་ལྟར་  
 ལབ་དུ་མི་འདུག་བསམ་མོད། དེར་ཡོད་ཀྱི་སྤྲོགས་ར་མོ་གསར་  
 ཚང་མ་དག་གཞིན་ལྷག་ཚང་གི་སྤྲོ་མོ་ཤོར་བ་བཞིན་གཅིག་མཇུག་  
 གཉིས་མཐུད་ཀྱིས་“བོད་རང་བཅན་ཡིན། ལ་རྒྱལ་བ་བསྐྱན་  
 འདྲིན་རྒྱ་མཆོ་སྤྱོ་ཆེ་བྱི་ལོར་བསྐྱན་པར་ཤོག” ཅེས་པ་ལ་སོགས་  
 པའི་འབོད་སྒྲུས་རེ་ཅེ་འདྲིའི་དཔེན་པ་མ་ལུས་དྲྀྲོགས་པར་བྱས།  
 ཁོ་པ་ཐོག་མར་ཞེད་སྐར་གིན་དུ་ཆེན་པོ་སྤྲོས་ནང་། དེ་རིང་  
 གི་རེ་ཅེ་འདྲིར་ལག་དྲུ་དེང་རབས་ཀྱི་མཆོན་ཆ་ཐོགས་ཏེ་ནམ་

ཉིན་མེད་མེད་སྐར་གཡང་ས་ཤེད་པའི་རྒྱ་དམག་མེད་སྐབས་རང་  
 ཉིད་ཨ་མའི་ཁོག་ནས་ཐོན་པ་ནས་རང་དབང་ཆེ་བོས་ཀྱི་ཉི་མ་  
 འཆར་བ་བཞིན། དགའ་དུ་འདྲེས་པའི་ཐོག་ནས་རྒྱ་རིང་སྤིང་  
 གསུམ་ན་སྒྲིག་གིས་བཅིངས་ཏེ་ལུས་པའི་གཏམ་རྒྱུ་སྤྲོད་  
 བྱགས་ཆེན་པོས་སྒྲིག་པར་བྱས། དེར་ཡོད་ཆང་མ་གཅིག་གིས་  
 གཅིག་ངོ་མེ་ཆོད་ཀྱང་། ཆང་མ་པ་སྤྲེལ་བྱང་ཁྱབ་སེམས་དཔའ་  
 དང་མ་བྱག་སྤིན་གྱི་རུས་རྒྱུད་གཅིག་པ་ཡིན་ཞིང་། བདེ་བ་  
 འདོད་པ་ལས་སྤྱད་པ་སྤྲེལ་མེ་འདོད་པ་ཡང་ག་སྤྱད་ཡིན་སྐབས།  
 རང་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱ་དང་། རྒྱལ་ཞིན་གྱི་སྤིང་སྤོངས། སྤུན་  
 གླེང་མཛའ་དུང་སོགས་ཀྱིས་ཁོང་ཆོ་ཆང་མ་མ་སྤྲིག་གཅིག་  
 མཐུན་གྱིས་བསང་གསོལ་དང་། སྒྲོར་གཞས། རྒྱུ་ཐར་གཏོང་  
 བ་སོགས་མཛོར་ན་དེ་རིང་ཁོ་ཆོར་ཡང་ཁོ་པ་དང་མཆུངས་པར་  
 རང་དབང་དང་ཞི་བདེའི་ཆོར་བ་དང་པོ་དེ་བྱུང་བ་འདྲ།

### གཉིས།

“པོད་རང་བཅན་ཡིན། རྒྱ་དམར་པོད་ནས་པར་  
 རྒྱགས་ཤིག པོད་ཀྱི་བདག་པོ་པོད་མི་ཡིན།” ཟེར་ཞིང་ཁ་ངོ་  
 རས་ཀྱིས་གཏུམས་ལ་ལག་དུ་པོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་འབྲེར་བའི་  
 གཞིན་སྤྱེས་འགའ་ཁོ་པའི་རྒྱབ་ཕྱོགས་ནས་ཡོང་གི་འདུག བར་  
 སྐར་གཡང་གཡོན་གྱི་མི་རྒྱུས་ལ་ལ་མགོ་ལ་སྤར་མོ་བཀའ་བ་སྤེ་  
 སྤར་སྤེས་མེད་པར་བྱོས་པ་དང་། འགའ་ཞིག་ཁོ་ཆོང་སྤེ་བཞིན་  
 ལག་ངར་སྤྲོད་བཞིན་འདུག། ཁོ་པ་སེམས་བྱགས་ཆེ་ཡང་སྤར་  
 མ་ཞིག་ཡིན་སྐབས་ཅིག་ཁྱེད་གཅིག་ནས་འཇུག་སྤེ་བཞིན་པའི་  
 སྐབས་དེ་སྤྱི་བྱུང་མགོ་ལ་སྤྲེལ་ཞུ་དང་ལུས་ལ་གོས་ལྗང་  
 སེར་དེ་ལག་པར་དེང་རབས་ཀྱི་མེ་མདའ་བཟུང་བའི་རྒྱ་དམག་  
 སྤྱོད་ཆང་ལུག་པ་སྤྲོད་རྒྱགས་ཡོང་སྤེ་ཞི་ཞོ་ལ་བ་རྒྱུས་ཀྱི་མཛུན་  
 བཀག་སྐབས་དེ་ཁོ་ཆོར་ངར་སྤྲོད་པའི་ཁ་སྤྲོན་ལྟ་བུར་གྱུར་ཏེ།  
 ཞི་ཞོ་ལ་བ་ཇེ་མང་དང་འཕོད་སྤྱེ་ཇེ་ཆེར་གྱུར་བར་བཞུན། ད་

གཞོད་མེ་མདའི་ཁ་ལོ་སྤྲོད་འགོ་རྒྱགས། དེ་མཉེད་དུ་རང་  
 རིགས་རྒྱུས་སྤོང་གན་འབྲེལ་བ་བཞིན་གང་སར་མི་རོས་  
 ཁྱེད་སྤ། མེ་མདའ་བར་སྤྲོད་དུ་ཡོད་པའི་གནས་འཇུག་བཅུད་།  
 ཆོང་པ་སོགས་ཉེས་ཅན་ཉེས་མེད་ཀྱན་ལ་འཕེན་བཞིན་འདུག་  
 པས་དེ་ཁོ་པ་འདྲ་རྒྱུས་མ་བཟོད་པར་བྱོས་དགོས་བྱུང་། མེ་  
 མདའ་ཆར་པ་བབ་པ་སྤྲེལ་བྱའི་དཔུས་ཁོ་པ་སྤྲེལ་གང་ཞིག་གིས་  
 བསྐྱབས་མིན་མ་ངས་པར་མདའུ་མ་སྤོག་ཅམ་བྱུང་མོད། ཁྱོ་  
 བྱར་དུ་ཁོ་པའི་མཛུན་ནས་བཟོད་པའི་གཞིན་རྒྱ་དེའི་སྤྱོད་རྒྱལ་  
 དུ་མདའུ་ཞིག་སྤོག་སྤེ་མུར་འབྲེལ་སོང་། ཁོ་པས་དེ་མཉེད་  
 དུ་པར་དུ་འདེགས་སྐབས་གཞིན་རྒྱ་དེས་ཁྱེད་གིས་སྤྱོད་པའི་  
 འདེན་ཤེད་གདངས་མ་བཅུ་མ་གྱིས་བཞིན་ནས་འཇུག་མདངས་  
 ཤིག་འཕྱར་གྱིན་“ཇོ་ལགས། སེམས་བྱགས་ནམ་ཡང་ཆག་  
 མི་ཉན། ང་ཆོང་པོད་ལ་ནམ་ཞིག་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་ཉི་མ་འཆར་གྱི་  
 རེད་དེ། རྒྱལ་དབང་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ནམ་ཞིག་པོ་དུ་ལའི་  
 གསེར་ཁྲིར་ཞབས་སོར་འཁོད་ཀྱི་རེད་དེ། ཇོ་ལགས་ང་ངའི་  
 རེ་རེ་བར་ཁྱེད་རང་རྒྱུ་པས་རང་རང་བཅན་ལ་བཅུན་  
 བཅུན་ལེན་གནང་།” ཞེས་ཆོག་མཛུགས་མཛུགས་གོང་དཔུགས་  
 ཀྱི་རྒྱ་བཀད་སོང་། ད་གཞོད་ཁོ་པ་སྤྲོད་གི་སྤྱོད་པ་དང་། གཞིག་  
 གི་སྤྱོད་ཅི། འཕྲོང་གི་སྤྱོད་ཁྱེད་པར་བཞིན་རབ་དུ་ངར་  
 ཏེ། འདས་པའི་དེའི་སྤྱི་བྱུང་པར་ནས་དགའ་བའི་གདོང་དུ་སྤྱོད་སྤྱོད་  
 ཤིང་། དུ་སྤྲོད་ངར་པོ་ཞིག་གིས་“ཤོག ཤོག རྒྱ་འདྲེ་ཤོག་  
 དང་། ངས་ཁྱོད་ཆོ་ག་སྤྲོད་རུས་སྤྲོད་བཟོ་གི་ཡིན། པོད་མི་  
 ཆོ་ཆོ་ཁྱོད་ཆོ་བྱོས་ནས་ཅི་སྤྲོད། ང་ཆོང་སྤུན་ལྷ་རྒྱ་མིས་བསང་  
 སོང་།” ཟེར་བའི་གཏམ་དེས། འཕྲོས་ཀྱིན་པའི་མི་རྒྱུས་  
 གཉིད་སད་པ་བཞིན་སྤེར་འཁོར་ཏེ། ཁོ་པའི་པར་གི་ཤི་པོར་  
 ལྷ་བཞིན་ལག་དུ་གང་ཐེབས་ཀྱིས་དགའ་བའི་མེ་མདའ་འཐབ་  
 ཀྱང་། ཇི་སྤྲོད་སྤེལ་མར་མེར་མཆོངས་པ་བཞིན་རང་སྤྱོད་  
 ཏོར་བར་བྱས། ཁོ་པ་དུང་ཡང་མཛུན་དུ་རྒྱགས་པའི་མུར་

གང་ནས་པ་ཐུབ་མེན་མ་ངེས་པའི་མེ་མདེལ་ཞིག་རྟེན་པར་ཤོག་  
 རྩོམ་པོ་འབྲེལ་པ་བཞིན་ཁ་སྐྱབ་ཤིག་དེའི་སྐབས་མོ་ཤུར་  
 ཏུ་རྩོམ་ས་ར་ས་ཀྱིས་བཀའ་པའི་གཞིན་ལྷ་ཞིག་གིས་ཁོ་པ་ཐུབ་  
 ཏུ་འཁུར་ཏེ་བྱོས། ཁོ་པས་ཁ་སྐྱར་འཁོར་ཏེ་རྩོམ་ས་མེ་  
 ཀྱན་སྐྱག་མཆོད་དང་། དགེ་སྐྱབ་བྱེད་སའི་གནས་མཆོག་འདི་  
 དགའོད་མི་རོ་དང་། བྲག་གིས་སྐྱགས་པའི་བྱ་དམར་པོའི་  
 བགས་རྩ་འདིགས་སུ་རུང་བཞིག་ཏུ་གྱུར་པ་མཐོང་།

གསུམ།

ཁ་སང་གི་གནས་ཚུལ་དེ་གྲུང་བ་ནས་བཟུང་། ཁྲིང་ཁྲིང་  
 གྱི་འགག་སྒྲོ་ཆང་མ་བཀག་ཅིང་། ཐན་ཁྱི་ལ་ཆ་ལ་ཉི་རུ་འགྲོ་  
 དགོས་ཀྱང་དམག་མིར་ཡུལ་མིའི་ལག་འཁྱར་སྟོན་དགོས་པར་  
 གྲུར་དོ། རེས་སུ་ཤེས་གསལ་ལ། རྒྱབས་དེ་དུས་འཇམ་གླིང་  
 མི་རིགས་སུར་ཡང་པོད་དུ་འགྲོ་བའི་ལག་འཁྱར་སྟུང་མི་འདུག་  
 ཟེར་དོ། རྒྱག་པར་དུ་བྱལ་སྤྱིའི་གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་  
 ལ་རྒྱབས་འདིའི་ལྷ་སའི་དོན་རྒྱུན་དེ་དུ་ལའི་རུ་ཆོགས་ཀྱི་ངན་  
 རྩས་འོག་བསམ་ཤེས་མེད་པའི་མི་ཉུང་ཤས་ཀྱིས་བཟོས་པའི་པོད་  
 ཀྱི་བརྟན་སྤོང་ལ་ཤོག་ཐུག་གཏོང་བའི་ལས་འགལ་ཞིག་རེད་ཅེས་  
 འཇམ་གླིང་མི་དམངས་ཀྱི་མགོ་བོ་སྒོངས་ཐབས་ཀྱང་བྱས་འདུག་

ཁོ་པར་ཆས་སྒྲིན་བྱང་བ་ནས་བཟུང་། ཉི་མས་གསང་ཐབས་  
 གྱིས་བོད་རིགས་སྒྲན་པ་ཞིག་གདན་དྲངས་ཏེ་སྒྲན་བཙོས་བྱེད་  
 གྱིན་ཡོད། ཁ་སང་སློ་བྱར་དུ་ཁོ་པ་འཁྲར་མཁན་དེ་གཞན་སུ་  
 ཡང་མིན་པར་ཉི་མ་ཡིན་ཞིང་། ཁོ་པ་སོགས་བོད་རྒྱུངས་སློབ་  
 བླ་ཆེན་མོའི་སློབ་ཡུག་ཁག་ཅིག་གིས་སྡེ་འབྲིང་དེ་ཞིཾོལ་འདི་  
 འགོ་བརྟུགས་པ་ཡིན། སློ་པམ་པ་ཞིག་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་མི་གསོད་  
 བྲག་སློར་ཞིག་ཡོང་བསམ་པ་སློ་ཡུལ་ལས་འདས། ད་རེས་ཀྱི་  
 བྱ་དམར་གྱི་བྲག་རྩུང་འདིས་བོད་རིགས་མི་དམངས་ལ་ནམ་  
 ཡང་བྱབ་ཐབས་མེད་པའི་སྤྱིང་ཆ་བཟོས་གིང་། ལྷག་པར་དུ་

གཞོན་སྐྱེས་ཆོག་མ་ལ། “བཟ་གིས། མདང་དགོང་གི་བརྒྱན་  
འཕྲིན་ནང་། ཁྱིད་རང་སོགས་ཁ་ངོ་བཀའ་མེད་པའི་མི་རྣམས་  
ངོ་སྤྲོད་དང་། གལ་ཏེ་འདྲ་ཐུབ་ན་བྱ་དགའ་ཆེན་པོ་ཡོད་སྟེར་  
ཐོས་བྱུང་། གྲུ་བཞི་དང་རྒྱ་ཆ་བཙོན་ཁང་ནང་བཙོན་པས་ཁེངས་  
ཏེ་ད་ཆ་ཁང་པ་འདར་མི་འདུག་ཟེར།” ཅེ་མས་བཟ་གིས་ཀྱི་རྒྱང་  
པར་མ་རས་དཀྱིས་ཞོར་དེ་ལྟར་བཤད། ཁོ་པ་ད་གཞིང་ཆང་  
གིས་བཟེ་དྲག་པའམ། ཅིན་བདུན་ལ་གཉིད་ཁུག་རྒྱ་མ་བྱུང་  
བ་བཞིན་མིག་དྲུང་རེར་ཁ་གྲག་རྒྱ་མེད་པར་ལུས།

‘ཐག་...ཐག་ཐག་...སྒྲིབ་ཏུ་བྱུང་། ཉི་མས་ད་ཅང་གཟུབ་  
ནན་གྱིས་སྒྲིལ་བར་ཕྱིན་པ་དང་། ཅང་མ་འགྲིམ་བར་པོ་གསར་  
བདུན་བརྒྱུད་ཅམ་དང་མཉམ་དུ་ཁོ་པའི་འཁྲིམ་སུ་འབྱོར། ཉི་  
མས་ཁོ་པའི་གྲོགས་པོ་རེ་ལེ་བཞིན་བཀྲ་ཤིས་ལ་ངོ་སྤྱོད་བྱས་ཆེས་  
ཁོང་ཚོ་ཤལ་ལུབ་དུ་ཅི་ཞིག་བཤད་དེ་སོ་སོར་གྲུས། ཉི་མ་ཡང་  
ཕྱི་ལ་ཕྱིན་ཆེས་པོད་རིགས་སྒྲུན་པ་དེ་འཁྲིད་ནས་སྐྱེའམ་གིང་།  
ཁོ་པའི་རྒྱུད་པའི་སྒྲིམ་པས་བཞེས་ཆེས། བཤད་རྒྱུར་“བཀྲ་ཤིས།  
ངས་རང་ལ་སྐད་ཆ་ཞིག་ཤོད་རྒྱུ་ཡོད། ང་ཉི་མ་གཉིས་ཅམ་  
ཕྱི་ལ་འགྲོ་དགོས་ཡོད། དེའི་རིང་ངས་གྲོགས་པོ་རང་ལ་བཞུ་  
རྟོགས་མི་རྒྱས་པར་འདུག ཡིན་ན་ཡང་ངའི་གྲོགས་པོ་སངས་  
རྒྱས་ལགས་ཀྱིས་བཞུ་རྟོགས་གནང་གི་རེད། ངའི་ཐོག་སེམས་  
འཁྲལ་མ་བྱེད། གཙོ་བོ་རང་གི་གཟུགས་པོར་བདག་པོ་ཡག་  
པོ་བྱོས། ངས་མགྲོགས་པོ་སྐྱེའམ་ཡོང།”ཟེར་ཞིང་། ཕྱི་མའི་  
སྐད་ཆ་དེ་དག་ཤོད་སྐབས་སྐད་ལུགས་ཀྱང་དེ་བས་རྒྱུད་རྒྱུར་  
བྱུར་དེ་ཁོ་པ་འང་གང་ཡིན་ཆ་མ་འཆོལ་བར་སྒྲིབ་སྐད་ཞིག་གིས་  
མནར་དེ་གྲོགས་པོའི་ལག་ནས་འཇུས་དེ་“ཉི་མ། ངས་བྱས་  
ན་རང་ཕྱི་ལ་འགྲོ་རྒྱུ་མ་མང་། དེ་རིང་ཁ་སའི་གནས་རྒྱལ་ཉེན་  
ཁ་ཆེན་པོ་རེད། གལ་སྲིད་ཁྱིད་ཅིས་ཀྱང་འགྲོ་ན་གཟུབ་གཟུབ་  
བྱེད་རོགས།”ཟེར་བཞིན་མཆིམ་རྒྱུད་རྒྱུད་དུ་ཟགས། ཉི་མས་  
ཀྱང་ཁོ་པའི་ལག་ནས་དམ་དུ་འཇུས་དེ། བཙུར་ཅམ་བྱེད་པ་



ལས་སྐད་ཆ་ཆོག་གཅིག་ཀྱང་མི་ཐོན་པར་མིག་མཐར་མཆི་མ་  
འཁོར་ཤིང་སྒྲིབ་ཀྱང་སྒྲིབ་ཀྱང་བས་ཉི་མ་ཕྱིར་བཞུགས་མེད་པར་  
ཐོན་པོང་།

བཞི།

ཉི་མ་ཕྱིན་ནས་དེ་རིང་བར་ཉིན་བཅོ་ལྔ་ཕྱིན་འདུག བཀྲ་  
ཤིས་ཀྱི་རྒྱུ་ཡང་ཡང་དུ་ལམ་དུ་གྱུར་བྱུང་། འོན་ཏེ། རྩ་སའི་  
སྤང་ལམ་ཁག་ཏུ་ཆེས་ཇ་དུ་གཞེ་བའི་གསར་འགྱུར་ཞིག་དགུན་  
གྱི་གང་རྒྱུད་དང་ཞུན་དུ་སྒྲིགས་བཞིན་འཕུར། བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་  
ན་ལམ་དུ་འདྲ་སྟེན་པ་སངས་རྒྱུ་ལགས་བརྒྱད་གཏམ་ངན་ནམ་  
གསར་འགྱུར་དེ་ཐོས། བཤད་རྒྱུར་བོད་ཆུ་དུག་པའི་ཆོས་བཅུ་འེ་  
དགོང་མོར་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱོད་འབར་གས་བྱུང་བར་  
ནམ་ཉིན་སྟོན་མེད་སྟོར་གཡོང་བྱེད་པའི་དམག་མིས་ཤིས་འཕུལ་  
སྤང་ལམ་ཡོད་ཆད་ནས་བཀག་སྡོམ་འབར་ཇུས་སྤར་མཁན་  
གཞོན་ནུ་ལྔ་ཙམ་འཕྲུ་བཟུང་བྱས་པ་མ་ཟད། སང་ཉིན་ཁོ་ཆོ་  
སྤྱོད་ལུང་དུ་དམར་གསོད་གཏོང་བྱའི་བྲུབ་བསྐྱགས་བྱས་སོང་  
ཟེར་། གཏམ་ངན་དེས་བཀྲ་ཤིས་ཉོན་ཐོར་ཏུ་བཅུག དེ་ནི་  
ཉི་མ་འགྲོ་བའི་དགོང་དྲོད་རང་དུ་འཁེལ་ཞིང་། དེ་ནི་ཉི་མ་ཉི་  
མའི་བྱ་སྤྱོད་དང་། ཁྱོགས་པོ་ཆོའི་རྣམ་འགྱུར་སོགས་ལས་དུ་  
ལམ་ཆོད་དཔག་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ཁོ་པས་“ཁྱོགས་པོ།  
ངས་བྱོད་རང་བསྐྱབས་ཐུབ་མ་སོང་། དཀོན་མཆོག་མཁྱེན།  
ངའི་ཁྱོགས་པོ་འདི་ལྟར་དུ་འགྲོ་བྱུ་མེད་དམ།”ཟེར་བཞིན་སྟོ་  
ཕྱིར་རྒྱགས་པར། ཨོམ་ཇེ་ལགས་དང་ངས་སྐྱག་ཆེན་པོས་བཀྲ་  
ཤིས་འཕྲུ་བར་བསྐྱོད། ཨོམ་ཇེ་ལགས་ཀྱིས་འཇམ་རྩུབ་གང་  
རུང་གིས་ཁོ་པ་ནང་དུ་འབྱིད་དེ། “རང་སྤྱོད་མ། ཉི་མ་ཁོང་  
ཆོ་ཡིན་སྤྱོད་ཀྱི་མ་ཟེད། རྣམ་ཉོག་མ་སྤོང་དང་”ཞེས་སྐད་  
ཆའི་ཆོག་མཐུག་མ་ཇོགས་གོང་སྟོ་རྒྱུད་བྱུང་།

ཁ།

བྲེལ་འཕྲུབ་ཀྱིས་སྟོ་བརྒྱུད་མཁན་མི་དེ་ནང་དུ་འཕྲུལ་ཇེས་  
ཨོམ་ཇེ་ལགས་ལ་ཡི་གེ་ཞིག་སྤྲད་དེ་“འདི་ནི་མས་བསྐྱར་བྱུང་།  
ཁོང་”ཞེས་སྐད་ཆའི་མཐུག་མ་ཇོགས་གོང་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་  
ཡི་གེ་དེ་འཕྲོག་མ་བྲངས་ཀྱིས་གཅིག་བཞུགས་ཏེ་དན་མེད་དུ་  
བརྒྱལ་། ཨོམ་ཇེ་ལགས་དང་མི་དེས་བཀྲ་ཤིས་དན་པ་གསོ་  
ཐབས་བྱས་ཏེ་ཉལ་བྱིའི་སྤྱོད་དུ་བསྐྱལ། བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་མཆི་  
མ་རྒྱུད་རྒྱུད་གཏོང་བཞིན་ཡི་གེ་དེར་ཡང་བསྐྱར་རྩེ་སྐབས་འདི་  
ལྟར་བྲིས་འདུག་སྟེ།

“བཅེ་བའི་འཆིང་བ་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་སྟོན་ཐབས་དཔེན་  
པའི་ཁྱོགས་བཀྲ་ཤིས་གང་དེའི་དུང་དུ་ཆེད་ཡུལ།

སྒྲུ་འཆོ་བདེ་བར་མཆིས་སམ།

ཁོ་བོ་འདྲ་དུ་ལྟས་བྱས་ལྟ་པའི་མགྲོན་དུ་མ་བཏང་ཙམ་  
ལགས་ཤི་ མཆོམས་ཁ།

དེ་རིང་གི་ཡི་གེ་འདི་བཀྲ་ཤིས་པའི་བ་དན་སྤྱོད་བའི་དར་  
སྐད་ཅིག་མིན་པར་ཁྱོགས་པའི་སྤྱོད་ཅེ་གཏོར་བའི་གྲི་རྩོན་ཞིག་  
ཡིན་པེས། དེ་འདྲ་ཁ་སང་ང་ཆོ་དགེ་འཕེལ་དབུ་ཅེར་བསང་  
གསོལ་དུ་འགྲོ་སྐབས་རང་བཅོན་ཆོགས་ཁྱུང་ཞིག་བཅུགས་ཤིང་།  
དེའི་ནང་ཁྱོགས་བྱིད་བཅུག་མེད་པར་གསང་བ་བྱས་པ་ཡིན།  
གང་ཡིན་ཞེན། བྱིད་ཀྱི་བྱིམ་ཆང་དཀའ་ངལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞིང་།  
པ་མ་གཉིས་སྒྲུ་ན་བཤེས་པ་དང་། བྱིད་ཀྱང་སྟོབ་འབྱིང་སྟོབ་  
མ་ཞིག་ཏུ་སོང་། མ་འོངས་པའི་ལམ་བུ་འོད་སྟོང་ལྡན་པེས་སྟམ་  
པ་དེ་ལྟར་ལགས། འོན་ཏེ་སྟོ་པམ་པ་ཞིག་ལ་དེའི་ཇེས་ཀྱི་ཞི་  
བའི་སྐད་འཛོད་སྐབས་བྱིད་ཀྱང་མཉམ་དུ་ཆུད་ཅིང་། གཏོང་  
པ་བཀག་མེད་པ་མ་ཟད། རྒྱུ་ཡང་མེ་མང་འཕོག་པ་སོགས་  
ཀྱིས་ངའི་སེམས་པ་གས་སུ་བཅུག ཁ་སང་ང་ཆོས་སྤྱོན་མ་ནས་

སྐད་ཆ་ཡོད་པ་བཞིན་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་ས་གཏོར་བར་འགྲོ་སྐབས་  
 ལྷབས་མ་ལེགས་པར་སྐོར་སྤྱང་དམག་མིའི་ལག་ཏུ་ཐེབས་སོང་།  
 དེ་གར་རྩེ་འཇུག་མ་ཉིད་ལ་ཁ་འོ་མི་ཤེས་པ་ཞིག་བརྒྱུད་ས་ཏེ་  
 མོ་ཁྲའི་ནང་གཡུགས་སྐབས། སྤྱང་སྐོར་ལ་ཕེབས་པའི་སྤྱོད་  
 མོ་ཤིན་ཏེ་ཆོས་དམག་མེར་ཕུས་མོ་བཙུགས་ཏེ་ལུ་བ་ཕྱེད་བཞིན་  
 འདུག དེའི་སྐབས་ཀྱི་དམག་གཅིག་གིས་མོ་ཤིན་གཅིག་ལ་དོག་  
 མོ་བཞུས་ཏེ་བསྐྱེལ་བ་དང་། ཁོང་གི་མ་ཁེ་ལག་སྐོར་མོ་ཁྲའི་  
 འཁོར་ལོའི་འོག་ཏུ་ཚུད་སོང་། ངས་དེ་དག་མཐོང་སྐབས་སྔོན་  
 པར་སྐར་མོ་བཀའ་བརྒྱ་སྐད་ཀྱི་ཀྱང་སྐད་ཆ་ཙུ་བ་ནས་ཐོན་གྱི་  
 མི་འདུག བཅོན་ཁང་དུ་འབྲིང་རྗེས་ཀྱི་ཁམ་གང་ཡང་སྤྱོད་གྱི་  
 མི་འདུག་ལང་ཆོན་ལུས་ཙུ་ལ་མི་སྤྱོད་ཀྱང་ཅེད་སྤྱོད་པ་བཞིན་ཀྱི་  
 དམག་གི་ཅེད་ཆས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་སོང་། དེང་རབས་ཀྱི་སྒྲིག་  
 རྒྱལ་ས་དང་མེ་ལྷགས་སོགས་ཀྱིས་ནམ་ཉིན་མཆོན་མེད་པར་  
 རྒྱབ་སྐབས་ད་ཆ་ན་ཟུག་ཀྱང་ཅང་ཆོར་ཀྱི་མི་འདུག།

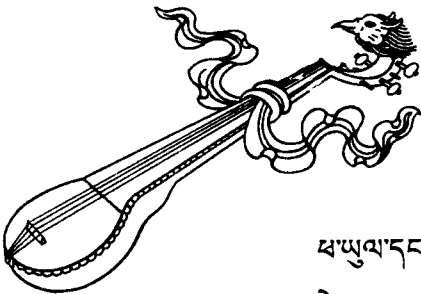
ཁ་སང་བསང་གསོལ་གྱི་ཉིན་མོར་ངས་ངའི་དགའ་སྤྱོད་ས་  
 བྱེད་ལ་འོ་སྤྱོད་ཕྱེད་ཀྱི་བྱས་ཀྱང་། མོ་ཁྲའི་སང་ཉིན་འཆོ་  
 རྒྱ་ཡིན་པའི་མི་ཞིག་གིས་ཉོག་གཏམ་ཤོད་གྱིན་འདུག་ལ། ཡི་  
 གེ་མང་པོ་འབྲེ་བའི་ཁོ་མ་པ་ཡང་ག་ལ་ཡོད། ད་ལྟ་ངའི་ཁ་མིག་  
 དང་ལག་པ་སོགས་སྤྱང་སྤྱོད་ལེ་ལོ་འདི་ངལ་བ་དུ་མ་དང་བཅས་  
 ཏེ་བྱིས་པ་ཡིན། འོ་ན་བྱེད་ལ་ཡི་གེ་འདི་འབྲེ་བའི་ཁོ་མ་པ་རི་  
 ལྟར་བྱུང་བ་ཡིན་སྐྱེམ་ན། འདི་གར་བཅོན་སྤྱང་ཤོད་རིགས་  
 ཤིག་འདུག་པ་དེར་ཕུས་མོ་བཙུགས་ཏེ། “ཡི་གེ་ཞིག་འབྲེ་རུ་  
 འཇུག་རོགས་” “ཞེས་བཤད་པར། ཁོང་གིས་ཀྱང་མིག་ཟུང་  
 མཆེ་མས་བཀའ་ཏེ་ཁོ་ཤིན་གཅིན་པ་གཏོར་བར་འབྲིང་པའི་ཐོལ་  
 བྱིས་ཤོག་བྱ་དང་སྤྱུ་གྱ་སྤྱད་དེ་ཡི་གེ་འདི་འབྲེ་རུ་བཙུག་བྱུང་བས་  
 དུས་ཚོད་མང་པོ་ག་ལ་ཡོད། ཁོང་ནི་བྱེད་གཉིས་ཀྱི་འགྲམ་དུ་  
 ཡོད་པའི་ཡི་གེ་སྐྱེལ་མེད་ཅེད་།” བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་ད་ལྟ་སྐབས་  
 པའི་མེད་རྩ་ཙུ་མཐུད་སྤྱོད་ཀྱིས་“ཅེད་ལྷ། ཤོད་

པ་ཞིག་ཡིན་ན་རང་གི་རིགས་ལ་ག་ཞེན་དང་རང་གི་ཕ་ཡུལ་  
 ལ་ཞེན་བཅེ་ལོས་ཀྱང་ཡོད། ད་མང་པོ་ཤོད་ཁོ་མི་འདུག་ལ་  
 དེ་རིང་གི་ཡི་གེ་འདི་ནི་ཆེས་མཐའ་མཇུག་གི་སྤྱོད་གཏམ་ཞིག་  
 དང་། འཁོར་བ་འདིར་ལན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཆེས་མཐའ་མའི་  
 སྐད་ཆ་རིང་ཤོས་དེ་ཡང་ཡིན་པེས། འོན་ཏེ་ང་ལ་སྤྱོད་འགྲོད་སྤྱོད་  
 ཙམ་ཡང་མི་འདུག ངས་མོ་འོ་དུ་མར་དགའ་བ་སྤྱད་པའི་སྤྱོད་  
 བྱ་ཆེན་མོའི་མཇུག་འབྲས་དེ་འདི་ལྟར་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དང་  
 མི་དམངས་ཀྱི་ཆེད་དུ་རང་སྤྱོད་ཀྱང་འབྲུལ་བྱུང་བའི་སྤྱོད་སྐབས་  
 བྱུང་བ་ཁོ་ཤིན་གྱི་ཁེ་ཤོས་ཡིན། སྤྱོད་ས་པོ། ལས་འབྲས་  
 ལ་བསྐྱེད་པ་མེད་ན་ཁྱེད་གཉིས་ཆེ་ཕྱི་མར་སྤྱོད་འདི་རང་དུ་འཕྱད་  
 པར་སྤྱོད།

མཐའ་མར་རེ་བ་ལུ་བཞི། སྤྱོད་ས་ཕྱེད་ཀྱང་གནས་སྤངས་  
 ཤིན་ཏུ་ཇ་བྱག་པས་རང་ཡུལ་དུ་འཆོ་ཐབས་གཏན་ནས་མེད།  
 དེ་བས་འདི་ནས་ཀྱང་གར་དུ་ཕྱིན་ཏེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་  
 གནས་པ་ཤོང་ས་མཆོག་གི་ཞལ་མཇལ་ཞུས་ལ་འདྲེ་ཅག་གི་སྤྱོད་  
 སྐབས་དང་དཔལ་མཇེངས་ཀྱང་ལུ་རོགས། དེས་ཀྱང་སྤྱོད་མ་  
 དེས་པའི་ཡིན་དུ་འགྱུར་སྤྱོད། ངའི་མི་ཆེ་འདིར་སྤྱོད་འགྲོད་  
 ཆེ་ཤོས་ནི་པ་ཤོང་ས་མཆོག་གི་ཞལ་མཇལ་མ་བྱུང་པ་དང་། ཁོང་  
 ཉིད་པོ་བྱང་པོ་ཏུ་ལའི་གདོང་ལྡས་བཞེགས་པའི་བྱི་སྤྱོད་དུ་གདན་  
 བྱངས་མ་བྱུང་པ་དེ་ཡིན། འོ་ན་ཀྱང་ངའི་རེ་བར་ནམ་ཞིག་ང་  
 ཆོའི་ས་མཐོ་འདིར་བདེ་སྤྱོད་གྱི་ཉི་མ་འཆར་སྤྱོད་ལ། པ་ཤོང་  
 ས་མཆོག་ཀྱང་སྤྱར་བཞིན་པོ་ཏུ་ལར་བཞུགས་པེས། དེ་ནི་ངས་  
 ཆོག་ཅིག་ཡིན་ཏེ། ང་ཆོན་པ་དེན་པ་འཁྲུར་བའི་སང་སྤྱོད་ཀྱི་  
 ཞིག་ཡིན་པས། མཆེ་སྤྱར་གཏུམ་པར་གཉེར་བའི་སྤྱོད་ཆོགས་  
 རེ་ཞིག་རྒྱལ་ཡང་མཐར་བུག་གི་རྒྱལ་ཁ་ང་ཆོའི་ཡིན། ཀྱལ་  
 སྤྱོད་ས་པོ། སྤྱོད་ཞུམ། ཡིད་མ་ཆད། ངའི་ལུས་པོ་སང་ཉིན་  
 ས་འདིར་འབྱེལ་རྗེས། ཕྱི་ཉིན་ཁྱོད་དང་ལྟན་དུ་ངའི་ནམ་ཤེས་  
 ཀྱང་བྱུང་སྤྱོད་ས་སུ་བཞུད་པེས་།”

“ཉི་མ་ཉི་མ་ངའི་སྒྲིགས་པོ་” བཀྲ་ཤིས་གཉིད་ལས་ མོང་། མེད། ས་ཐིང་རུབ་ཀྱང་བཀྲ་ཤིས་ཕྱི་རོལ་  
 སད་པ་བཞིན་སྒྲིམ་རྒྱུ་སྒྲིགས་མོང་། ‘བཀྲ་ས་བྱུང་ཆོང་གི་གསང་ རྒྱུགས་ཀྱིན་འདུག གཞིགས་དང་”  
 བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱང་ལག་ནས་དོར་བས་བག་ལེབ་སྐྱམ་པོ་སྤང་  
 བའི་པོར་པ་དེ་ཡང་འགྲེལ

## བླ་མ་དང་ཡིད་ཀྱི་འགྲུར་ཁྲུག



(རིག་གནས་ཀ་པ།) ཐབས་མཁུས།

ཕ་ཡུལ་དང་བྲལ་ནས་ ཡུན་རིང་ཞིག་འགོར་དུས།  
 སེམས་ཁུང་ནས་བླ་མ་པའི་.....པོ་བྲང་པོ་རྒྱ་ལ།  
 སྤྱད་དགོང་གི་མི་ལམ་ཁྲོད་.....ཅི་འདྲའི་མཛེས་པ་ལའང་།  
 བྱངས་ཁྲེད་ལ་རྟག་བརྟན་གྱི་ བེས་ཆིག་འབྲེ།

ཨ་.....

བྱངས་ བྱངས་ཁྲེད་ལ་རྟག་བརྟན་གྱི་བེས་ཆིག་འབྲེ།

ཕ་ཡུལ་དང་བྲལ་ནས་.....ཡུན་རིང་ཞིག་འགོར་དུས།  
 སེམས་ཁུང་ནས་བླ་མ་པའི་.....དྲིན་ཆེན་ཨ་ལྷ།  
 རོ་དགོང་གི་རྒྱ་ཁོད་ཁྲོད་.....ཅི་འདྲའི་བླ་མ་ལའང་།  
 བྱངས་ཁྲེད་ལ་ཆེ་རིང་པའི་.....ཁ་གཡང་སྒྲོག

ཨ་.....

བྱངས་.....བྱངས་ཁྲེད་ལ་.....ཆེ་རིང་པའི་ཁ་གཡང་སྒྲོག  
 ཆེ་རིང་པའི་ཁ་གཡང་སྒྲོག་.....ཁ་.....གཡང་.....སྒྲོག

# ཕྱགས་ཀྱི་ལས་གྲུབ་པའི་ཕམ་ཁ།

ཆེ་རིང་མགོན་པོ། (དེ་མ་ལ་ཡ་དགེ་འོས།)

ཉེ་སྔོན་ཡུལ་མངའ་ས་ཡུལ་གྱི་ཕམ་ཁ་མཐོ་བའི་ཉེ་རིང་གི་དག་ཀྱང་ཁ་བས་བཏུམ་ཞིང་ཉེ་འགྲམ་དུ་ནགས་ཆེན་ཐར་ཐོར་ཡོད་པའི་གྲོང་ཆོ་ཞིག་ན་བུ་སེམས་བཟང་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད། ཁོ་པ་ཆུང་དུས་སློབ་སྦྱོང་ལ་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་མེ་ཁྱེ་རབ་དུ་འབར་ཞིང་ནམ་དུས་དེ་གི་ཤེས་རབ་མདུང་ཅེ་ལས་ནི་བ་ཞིག་ཡིན་སྐབས་ལོ་ལྟར་འཛིན་གྱི་ཉེ་རིང་ཡང་དང་པོའི་བྱ་དགའ་ལེན་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། རྒྱ་དུ་རང་ལས་ཀྱི་པ་དང་ཡུལ་གྱི་འགོ་དཔོན་དག་ལ་གུས་བཀྲ་ཆད་མེད་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་བཟང་བྱ་འགའ་འཁོར་བའི་ཆེས་སྤྱོད་མཐོ་སྤྱོད་ཐོན་ཏེ་སྤྱི་ཆོགས་དང་། རང་གི་པ་ཀྱང་པོར་ཞབས་ཞུའི་དུས་ལ་ཉེ་བཞུགས་མ་འོངས་མདུན་ལམ་གང་དུ་བསྐྱོད་དགོས་ཡོད་མེད་མཐོང་བས་མཐོང་མཐོང་བཟང་བྱེད་སྤྱོད་ཆུང་ཆུང་ཞིག་དུ་ལས་ཀྱི་བྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་བཟང་མས་དེ་འདྲི་ཆུལ་པ་ཀྱང་པོར་སྤྱོད་པ་ན་པ་ཀྱི་གིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བྱ་རྒྱ་བྱུང་ན་སྤྱི་སྤྱོད་གཉིས་ལ་པ་ཀྱི་ཐོག་ལོད་ཆུལ་གྱི་ལམ་སྤྱོད་བྱས། དེ་ནས་ཡུན་རིང་མ་འགོར་བར་ལས་ཁུངས་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ན་འགོ་འཛིན་བཞག་བྱེད་ཞེས་པ་ཁོག་པ་མོལ་བ་ལས་ནག་ཅིང་ཕྱོགས་ཞེན་ཆེ་བ་དང་། ཁ་བལ་ལས་འཇམ་ཞིང་ལག་ལེན་ལེ་ནས་མེད་པ་མདོར་ན་འཛིན་ཉེན་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་གོང་བུ་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་འདི་གའི་ལས་ཁུངས་སུ་བྱུང་ཡིག་ཅིག་དགོས་ཆུལ་དང་དེ་ལྟར་བྱེད་རྒྱུ་ལྟག་བསམ་མ་མེད་པ་ཡོད་མཁན་ནམས་ཉིན་གཉིས་ཀྱི་ནང་ཆུད་ལ་སྒྲན་ཞུ་འབུལ་དགོས་པའི་གསལ་བསྐྱགས་ཤིག་སྤྲེལ། དེ་བུ་སེམས་བཟང་གིས་ཤེས་ཏེ་སང་ཉིན་ཞོགས་པ་ལས་ཁུངས་སུ་འགྲོ་རྒྱུར་ཐག་བཅད།

སང་ཉིན་ཞོགས་པ་ན་བདུན་དབང་པོ་གར་རིའི་སྤྱོད་

ནས་གར་བ་དང་དུས་མཆུངས་བུ་སེམས་བཟང་མལ་ལས་ལྟང་སྤྱོད་འབྱས་བྱས་ཆེས། རང་གི་པ་ཀྱང་པོར་ལ་བ་བརྒྱ་ཕྱག་ལས་བསྐྱབས་པའི་མཆོད་ཁང་མི་གཅིག་ཐར་ཅམ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་ནང་དུ་བྱིན་ཏེ། སྤང་མ་དམར་ནག་གཉིས་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ལག་གཉིས་ཐལ་མོ་སྤྱོད་ནས་“དཀོན་མཆོག་གིས་མཁྱེན། ངའི་པ་ཀྱང་པོར་ཐབས་བརྒྱ་དུས་སྤོང་གིས་དངུལ་ནམས་ཁྲག་གསོག་ནག་གསོག་བྱས་ནས་སྤོབ་གྲུར་བཏང་བ་རེད། དེ་རིང་གི་ལས་ཀྱི་འདི་”ཞེས་སྤྱོད་ལམ་བཏབ་ནས་ཁང་སྤོར་ཐོན་པ་ན་པ་ཀྱང་པོར་“སྤྱོད་བྱེད་སྤོབ་སྤོབ་སོགས་གང་ལེགས་ཡོད་པས། དེ་རིང་ལས་ཀྱི་འདི་ཁྱོད་ལ་འཐོབ་རྒྱུ་ལས་གཞན་ལ་འོས་མེད། འོན་ཏང་ངས་གཞུག་གི་འགོ་བྱེད་བཏང་སྤོབ་གྲུར་མངགས། དེ་བཞིན་ཁྱོད་ཀྱིས་ཀྱང་སྤོབ་སྤོབ་ལག་པོ་བྱས་པས་དེ་རིང་གི་ཉིན་མོ་འདི་གལ་ཆེ་དོན་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པས་ཁྱོད་ཀྱིས་གཟབ་གཟབ་བྱས་”ཞེས་བསྐྱབ་བྱ་བྱས། དེ་ནས་བུ་སེམས་བཟང་ལས་ཁུངས་སུ་བྱིན། ཁོས་ཐོག་མར་ལས་ཁུངས་ནང་དུ་འཇུག་སྐབས་གུས་འདུད་ཀྱི་ཆུལ་དུ་མགོ་ས་ལ་རེག་སོང་བས་མ་པ་ཞིག་དང་། དཀར་དཀར་གྱི་སོ་བརྒྱན། དམར་དམར་གྱི་ཁྱེ་སྤྱོད་དམར་འབྲུག་པ་ལྟར་ལན་འགའ་བསྐྱར་བཞིན་བཞིན་ཐུན་གྱི་ལག་འཁྱེར་དེ་ཡར་ལུལ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ནང་དུ་པ་ཀྱང་པོ་གཅིག་ལས་མེད་པ་སོགས་དཀའ་ངལ་མང་དག་ཅིག་འགོ་འཛིན་བཞག་སྤོབ་ཐོས་འཛིན་གྱི་བྱ་ག་མ་དོལ་ཅམ་གྱི་བར་བཞེད་དེ་“བྱུང་ཡིག་གི་ལས་ཀྱི་དེ་ཕྱགས་ཆེས་གཟིགས་”ཞེས་ཞུས། འགོ་འཛིན་བཞག་བྱེད་བུ་སེམས་བཟང་དང་པ་ཀྱི་ནག་གྱི་དཀའ་ངལ་ལ་ཤིན་ཏུ་ཡོད་རྒྱུ་པའི་ཆུལ་གྱིས་མིག་སྤྱོད་ཅིང་ཅིང་ཞིག་བྱས་ཏེ་“ད་ལྟ་

འོངས་པར་འགྱུར་བའི་ལས་འཛོལ་བ་ནམས་ཀྱི་ལག་འཁྱེར་  
 སྐགས་ལ་བཏག་ཞིབ་བྱ་དགོས། འོན་ཏང་ངས་གང་ཡོང་བྱས་  
 ཆོག་ཅེས་བཤད། དེ་ནས་བྱ་སེམས་བཟང་གིས་སོར་བཅུའི་  
 འདབ་མ་སྤྱིང་གར་བཀོད་དེ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལན་གསུམ་ཞུས་ཏེ་  
 ཕྱིར་ཐོན་པ་ན་རང་གི་འཛིན་ཁྲོགས་སྤྱིང་པ་བྱ་མགོ་བདེ་ཟེར་  
 བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་དང་ཐུག། བྱ་མགོ་བདེ་ཟེར་བ་དེ་དྲུག་ཆང་  
 ཆེན་པོ་ཞིག་ནས་ཡིན་པ་དང་ཁོའི་ཕ་ལགས་མི་སྣ་གྲགས་ཅན་  
 ཞིག་ཡིན། ཁོ་ཆུང་དུས་ནས་སློབ་སྦྱོང་མ་བྱས་པར་མི་སྣ་གྲགས་  
 ཅན་པའི་ཕུ་གུ་ཡིན་པའི་ཁོངས་དྲེགས་དང་རྒྱ་དོམས་ག་སྟག་  
 བྱེད་མཁན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། འོན་ཏང་ཡིག་ཆ་དང་སྐབས་དཔེ་  
 བཞུས་ནས་རྒྱ་གསུམ་འཕྲོད་ཀྱི་ཡོད་སྐབས་བྱ་མགོ་བདེ་ཟེར། བྱ་  
 སེམས་བཟང་གིས་ཁོ་ལ་སྐུ་གཟུགས་བདེ་མོ་ཞེས་འཆམས་འདྲི་  
 བྱེད་ཞོར་འདིར་ཡོང་དོན་འདྲིས་པས། བྱ་མགོ་བདེས་ལས་ཀ་  
 འཛོལ་དུ་ཡོང་བར་བཅོད། བྱ་སེམས་བཟང་གི་བསམ་པར་ཁོ་  
 སློབ་སྦྱོང་སྐགས་ལག་པོ་མེད་པས་ལས་ཀ་ཐོབ་པ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་  
 ལྷན་མོ། ཉིན་ཤིང་ཀྱི་རྗེས་སུ་བྱ་སེམས་བཟང་ལས་ཁུངས་སུ་སྐྱོད་  
 བཏང་ཏེ་འགོ་འཛིན་བག་བྱོས་“ཤེས་ཡིན་ཅན་མང་པོ་འདུག་  
 པས་དྲེད་ཀྱི་ལ་ལས་ཀ་འདི་སྤྱོད་རྒྱ་ཁག་པོ་འདུག་ འོན་ཀྱང་  
 བྱེད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་དག་བསམ་དུས་བྱེད་ལ་ལས་ཀ་ཞིག་མ་སྤྱོད་  
 ན་སྤྱིང་རང་རྗེ། མོང་ཅང་ལས་ཁུངས་ནང་དུ་ཡིག་སྐྱེལ་བ་བྱེད་  
 ཀྱི་ཡིན་ནམ་”ཞེས་དོགས་གཏོང་ཁྲུལ་གྱིས་བཅོད། བྱ་སེམས་  
 བཟང་གི་བསམ་པར་ངས་དྲ་བར་སློབ་སྦྱོང་ལག་པོ་དེ་འདྲ་ཞིག་  
 བྱས་རྗེས་ཡིག་སྐྱེལ་བ་བྱས་ན་ཅ་བ་ནས་འགྲིགས་མ་སོང་སྟེ་  
 སྟོ་ཁོས་“ཡིག་སྐྱེལ་བའི་ལས་ཀ་རྒྱ་མིན། རྗེས་སུ་ལས་ཀ་ལག་  
 པོ་ཞིག་སྐྱབས་འདུག་གནད་རོགས་”ཞེས་ཞུས། འགོ་འཛིན་  
 བག་བྱོས་རང་གི་གོ་གནས་འཕར་རྒྱུའི་རེ་བ་དང་བྱ་མགོ་བདེར་  
 ལས་ཀ་འདི་མ་སྤྱོད་ན་ཁོའི་མི་ཆང་ནམས་ཀྱིས་གནོད་པ་བྱ་མི་  
 ཡོང་ངམ་སྟེ་པའི་དོགས་པས་ལས་ཀ་འདི་བྱ་མགོ་བདེར་སྤྱོད།

དེ་ལྟར་སྤྱད་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་བྱ་སེམས་བཟང་གིས་ཐོས་པ་ན།  
 འདི་ནི་མི་ལམ་ཡིན་ནམ་མཛོན་སུམ་ཡིན་སྟེ་མི་དང་མ་ཆེས་  
 པར་ཅད་གཅོད་བྱས་པས་དྲོད་པ་གནས་ཡིན་པར་ཤེས་ཏེ་  
 བྱ་སེམས་བཟང་ཁོང་ཁོའི་མེ་ཆུ་རབ་དུ་འབར་ནས་འགོ་འཛིན་  
 བག་བྱོས་སར་འགྲོ་ཆིས་བྱེད་སྐབས་རོགས་པ་ནམས་ཀྱིས་འདུས་  
 ཏེ་མ་བཏང་། ཡང་བསྐྱར་བྱ་སེམས་བཟང་གིས་བསམ་སྟོ་ཞིག་  
 བཏང་རྗེས་“དེ་རིང་དོན་ལ་ངེས་པར་དུ་བྱ་རྒྱ་ཡིན་པས་བྱེད་  
 ནམས་ཀྱིས་ང་ལ་རོགས་པ་བྱ་དགོས་”ཞེས་སྒྲུས་པས་རོགས་  
 པ་ནམས་ཅང་མི་སྒྲུ་བར་མིག་ཅེར་ནས་བཞུད། ལུས་ཀྱི་གོམ་  
 བཞོད་འཁར་བས་ཕྱོགས་ཤིང་ཁ་ན་སོ་སུ་ཉིག་ཅམ་ཡང་མེད་  
 པའི་སྟོ་ལགས་ཤིག་ཡོད་པ་དེས་བྱ་སེམས་བཟང་ལ་སྤྱིང་རྗེ་ཆང་  
 མེད་པ་སྐྱེས་ནས་“བྱ་བྱེད་སེམས་མ་སྟག་ཅིག་ང་ཆོས་ཀྱང་  
 རྩལ་སྤྱོད་ལས་གྲུབ་པའི་ཕམ་ཁ་མང་པོ་མུང་ཆར་བ་རེད་”ཅེས་  
 སེམས་གསོ་བྱས། དྲུག་ཡང་བྱ་སེམས་བཟང་གིས་རོགས་  
 པ་ནམས་ལ་“ང་ཆོ་ལ་རབས་ནས་བྱ་རབས་དང་། བྱ་རབས་  
 ནས་ཆོ་རབས་བར་དེ་འདྲའི་རྒྱག་བསུལ་མྱོང་རྒྱ་ཡིན་ནམ། ངས་  
 མྱོ་སྤྱིང་བྱང་གསུམ་འགོ་འཛིན་བག་བྱོས་ལ་གཏད། ཐུགས་འདུན་  
 བྱེད་པའི་པོ་ཁོང་ལ་བཅོལ། འོན་ཏང་ཁོས་ལས་ཀ་དེ་འདྲ་བྱས་  
 པ་འདི་བཟན་གཡོག་ལམ་ལུགས་རོ་ལངས་བཀུབས་པ་མ་རེད་  
 དམ་དྲོད་དེ་རིང་ངེས་པར་དུ་དོན་ལ་བྱེད་དགོས་”ཞེས་སྒྲུས་པ་  
 ན་བྱིམ་མཆོས་ཀྱི་བྱ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་“ང་ཆོས་ཁོ་ལ་དོན་ལ་  
 བྱས་ན་ཆུར་གནོད་པ་བྱ་རྒྱ་ཡིན་པ་ཐག་གིས་ཆོད། དེ་བས་  
 ང་ཆོས་དེ་ལྟར་བྱེད་མི་བྱུང་དགོངས་དག་”ཟེར། དེར་འདུས་  
 ཀྱན་གྱིས་བྱིམ་མཆོས་ཀྱི་བྱས་སྒྲུས་པ་བཞིན་བཅོད་དེ་རང་གནས་  
 སུ་སོང་། བྱ་སེམས་བཟང་ཁོར་རྒྱང་དུ་ལུས་སྐབས་ཡིད་ལ་  
 སྟོ་བ་སྐྱེས་པ་ནི་ཆང་གིས་མི་ལང་། རྟ་བདུན་དབང་པོ་ཡང་  
 རྒྱུ་ལ་འདི་ལྟ་བུར་མི་འདོད་པའི་འཁར་ར་དང་། མྱིང་འདིར་  
 སྤྱོད་པ་ལས་གཞན་དུ་འགྲོ་ན་དགའ་སྟེ་མྱིང་གཞན་དུ་ཆས་

སོད་ ཉེ་ནས་བྱ་སེམས་བཟང་ཡང་རང་བྱིམ་ཅི་ཅིའི་ཆང་ལྟ་  
བྱེད་མྱེར་ལྟོག་སྟེ་ཡོང་། ས་ནད་པོས་བྱ་ལ་“ཁྱོད་ཁྱོད་ཁོག་  
ལྟོགས་མ་བྱུང་ངམ། ར་ཐང་དང་སྤགས་འདིར་ཡོད་”ཅེས་  
སྒྲས་དྲ་བ་“ཁྱོད་ཁོག་ལྟོགས་ཀྱི་མི་འདུག་”ཅེས་བརྗོད་པས།  
ས་ནད་པོས་ཁོའི་གདོང་པར་བརྟམས་ཏེ་གནས་ཚུལ་སྤྱག་པ་ཞིག་  
བྱུང་འདུག་སྟེ་ནས་“ཅི་བྱས་སོང་ལས་ཀ་རེ་ག་མ་བྱུང་  
ངམ་”ཞེས་དྲིས་པར་གོང་གི་གནས་ཚུལ་ནམས་གོང་མི་འདོད་  
བཞིན་དུ་བརྗོད། ས་ནད་ཀྱིས་“ད་བྱ་ཐབས་བྲལ། གནས་  
ཚུལ་ཐབས་སྤྱག་དེ་མི་གཞན་ནམས་ཀྱི་ཐོག་དུ་ཡོང་བར་ངེས།  
སྐབས་དེ་དུས་ཏ་གོ་ བྱ་ཅག་པ་བྱ་གཉིས་ལྟོགས་ཤི་མ་ཐེབས་  
ཅམ་ཡོང་བྱལ། ཁྱོད་སྟོ་བདེ་མོ་བྱོས་”ཞེས་སེམས་གསོ་བྱས་  
རྗེས་ས་ནད་ཡང་ཡིད་ཤིན་དུ་སྟོ་སྟེ་རེ་ཞིག་སྒྲ་བའི་ལམ་ཡང་  
འགག་ དེའི་དགོང་མོར་བྱ་སེམས་བཟང་གཡས་སྟོར་གཡོན་  
སྟོར་རི་རྩེར་བྱས་ཏེ་ཉལ་ཀྱང་གཉིད་མེད་པར་ལྷགས་ཀྱི་ལས་  
གྲུབ་པའི་སྐམ་ཁ་དེ་ལ་འདང་བྱུག་རེ་བྱས་མཐར་ལས་འབྲས་  
ཟེར་བ་དེ་དངོས་གནས་ཡོད་པས་སྟེ་“ཆོས་སྟོང་སྤྱང་མས་  
མཁྱེན་དེ་སྟེ་ཆོས་ཀྱི་ལྟོང་བཅན་སྒྲམ་པོས་རྩ་ཆོས་དགེ་བ་  
བཅུ་དང་མི་ཆོས་གཙང་མ་བཅུ་དུག་གི་སྟོན་སྤྱན་ལ་ཡབ་  
པའི་བྱིམས་བཟང་པོ་དེ་དར་བྱས་ཡུན་དུ་གནས་པ་དང་། ལས་  
འབྲས་དང་སྟིང་རྗེའི་དྲི་མ་ཅམ་ཡང་མེད་པའི་མི་དེ་དག་ཆོས་  
སྟོང་བྱིས་མུར་བཞིན་དུ་སྟོན་ཅིག་”ཅེས་སྟོན་ལམ་བཟང་།  
དེའི་སྐབས་སྟོ་བྱི་དག་ཀྱང་འགོ་འདྲིན་བག་བྱོའི་བྱ་བར་རོ་ཞོ་ལ་  
གི་ཚུལ་དུ་དུ་སྐད་རྒྱན་མི་ཆད་དུ་བརྒྱབས། དེ་ནས་འབྲུག་ཅམ་  
གཉིད་དུ་ཡུར་པས་མི་ལམ་ན་ལག་དུ་མཆོན་ཆ་སྟོན་གསལ་བྱས་  
པ་ཞིག་གིས་“ང་ཁྱོད་ཀྱི་སྤྱང་མ་ཡིན་བྱ་ཁྱོད་མུང་ན་མ་བྱོས་  
མི་དེ་དག་དུས་ལ་བབས་ན་རྩ་བའི་ལམ་དུ་འབྱེད་རྒྱ་ལས་འོས་  
མེད་”ཅེས་བརྗོད་དེ་གར་སོང་ཆ་མེད་དུ་ཡལ། དེ་ནས་བྱ་  
སེམས་བཟང་གཉིད་ལས་ལྡང་སྟེ་དགའ་བ་ཆད་མེད་པ་ཞིག་སྟེས།

འོན་ཀྱང་ལོ་འགའ་སོང་ཟིན་ནའང་བྱ་སེམས་བཟང་ལ་ལས་ཀ་  
མ་རེག་བར་པ་བྱ་གཉིས་ཀྱི་འཆོ་བཞི་ཉིན་རེ་བཞིན་རྗེ་ཞན་རྗེ་  
སྤྱག་དུ་ཕྱིན་ཏེ་མཐར་ཁོ་པ་ཕྱི་སྤྱང་པ་མགོ་སེར་ཞིག་གི་རྗེས་སུ་  
མི་རྒྱགས་ཀ་མེད་བྱུང་ངོ་།

-----གོག་ངོས་ ༡༠ ལས་འཕྲོས།

ཕྱི་སྤྱང་མི་ཡི་ལུང་པར།  
དབྱར་གྱི་ཆ་བ་སྟེབས་དུས།  
ས་ཡུལ་ལྷ་ལྷན་ཞིང་གི།  
སྤྱིད་རྒྱ་སྟོན་མོ་བན་བྱུང་།  
ད་སའི་སྟོན་ལམ་སྐབས་སུ།  
ཡལ་བཞིན་མོར་བྱ་སྟེབས་སྐབས།  
ལྷ་ལྷན་པོ་བྱང་དམར་པོ།  
ཡིད་ལ་ལྷ་ལེར་འཁོར་བྱུང་།  
སྤྱང་ཆར་བསལ་མ་བབ་སོང་།  
ཡ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་སྟོན་ཐོས་བྱུང་།  
ཞི་བདེ་སྤྱིད་པའི་སྤྱོད་སྟེ་ལ།  
བདུད་ཀྱིས་ཆར་པ་བབ་སོང་།  
དད་ལྷན་སེར་སྒྱ་མི་མང་།  
ད་སའི་གསུང་ཆོས་རྩ་བར།  
ཕྱག་གཉིས་ཐལ་མོ་སྒྱར་ཏེ།  
བཀྲ་ཤིས་སྟོན་ལམ་སྟོན་སོང་།  
རེ་འདི་དགའ་ལྷན་རྩ་བར།  
དུད་སྤྱིན་ལལ་བར་ཉེ་བས།  
བཅན་བྱོལ་བོད་མི་ཡོངས་ཀྱིས།  
དོག་ཅ་གཅིག་དུ་སྤྱིལ་དང་།

# ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་ཆེན་པོ།

ལ་དྲགས། ཐུབ་བརྟན་དཔལ་ལྷོན།

རིན་ཆེན་གསེར་བཟང་མདངས་ལྡན་ཡིད་འོང་སྒྲུ།  
 ཏེ་ཟ་སྒྲིག་མོའི་དབྱངས་ལས་སྒྲིན་པའི་གསུང་།  
 མཐའ་ཡས་ཀྱི་མཆོའི་སྒྲོང་ལས་ཟབ་པའི་ཐུགས།  
 འཕགས་མཆོག་ཐུག་ན་པོ་སྒྲོའི་ཞབས་ལ་འདུད།

མཛེས་ལྡན་ལུ་དུམ་ཅ་རའི་མེ་ཏོག་ལྷོན།  
 ཡིད་འོང་སྒྲེད་མོས་ཆལ་དུ་ལྷམ་མེར་འཇུག།  
 འདི་ཕྱིའི་སྒྲུབས་གནས་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་མཆོག།  
 བསེལ་ལྡན་ཁ་བའི་སྒྲོངས་སུ་འཁྱུངས་པ་མཛད།

དམ་པ་ཁྱེད་སྒྲུ་ཙན་མོང་པོ་ལ།  
 རྒྱལ་ཁྲིམས་ནམ་པར་དག་པའི་དྲི་རད་འཐུལ།  
 གངས་མེད་གདུལ་བྱ་ར་ཡིག་གཉིས་པའི་ཁུ།  
 གཤོག་ཟུང་དེབ་ཀྱིན་ཁྱེད་ཀྱི་འཁོར་དུ་འདུས།

ཁྱོད་ཐུགས་གངས་རི་དཀར་པོའི་ཕྱོད་མོ་ན།  
 བྱམས་དང་བརྟེན་བའི་འཇུག་པའི་འོད་ཟེར་བཀྲ།  
 འཇིག་རྟེན་མུན་པ་གཞོམ་པའི་གཉེན་པོ་ནི།  
 ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་བསྐྱེད་མེད་མགོན་པོ་ཁྱེད།

མདོ་སྒྲགས་མཁས་པ་སྐར་ཆོགས་ལྟ་བུའི་དབུས།  
 ཁྱེད་ནི་དྲངས་གསལ་དུང་གི་རྒྱ་བ་བཞིན།  
 སངས་རྒྱལ་བརྟན་པའི་སྒྲིག་ཤིང་དུ་གྱུར་པ།  
 ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་བརྟན་འཛིན་ཀྱི་མཆོག་ཁྱེད།

ལུ་མེད་ཁྱེད་པ་འཁོར་པའི་རྒྱ་མཆོག་འདིར།  
 རྒྱེ་ག་ན་འཆིའི་སྒྲིག་བསྐྱེད་ལྷུངས་བཞིན་འཐུར།  
 འགྲོ་ནམས་ཐར་ལམ་འདྲན་པའི་ཕྱགས་ཀྱི་ནི།  
 ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་བརྟན་འཛིན་ཀྱི་མཆོག་ཁྱེད།

གང་གི་ཐུགས་རྒྱུད་ནམ་མཁའི་སྒྲོང་ཡངས་སུ།  
 བཅོས་མེན་ལྟག་བསམ་རྒྱ་ཆེས་རབ་དུ་འཇུག།  
 དབྱ་གཉེན་རིས་མེད་ཐུགས་རྗེའི་འོད་སྒྲུང་འཕྲོ།  
 ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་བརྟན་འཛིན་ཀྱི་མཆོག་ཁྱེད།

ཀྱེ་ཏོ་ཁྱོད་ཀྱི་དྲང་བདེན་དོ་རིས་ནི།  
 དམར་པོའི་ཐུག་དོག་རྒྱུད་གིས་གསུབ་མི་རྒྱས།  
 ཁྱེད་ཀྱི་མཛད་འཕྲིན་རི་རྒྱལ་སྐུན་པོ་ལ།  
 དམར་པོའི་མཆོན་གྱིས་གཞོམ་གཞིག་ག་ལ་ཐུབ།

སྒྲུ་ཆེ་རི་རབ་ལྷར་བརྟན་བཀྲ་གིས་ཤོག།  
 མཛད་འཕྲིན་ཡལ་འདབ་རྒྱས་པའི་བཀྲ་གིས་ཤོག།  
 མཆོན་སྒྲིན་འོད་ཟེར་བྱུང་པའི་བཀྲ་གིས་ཤོག།  
 འཇམ་སྒྲིང་ཞི་བདེར་གནས་པའི་བཀྲ་གིས་ཤོག།



# ལྔ་པོ་དང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོར་བསྟོད་པ་དང་པའི་འོ་བྱུན།

ངག་དབང་དོ་རྩེ། རིག་གནས་ཀ་པ།

རིགས་རང་བཞིན་བརྟོན་པ།

ལས་ཉོན་དབང་བསྐྱར་འགྲོ་བྱུག་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ལ། །བརྟེ་ཆེན་ཡེ་ཤེས་བྱུགས་ཀྱིས་མ་བཟོད་པར། །

བྱམས་སྤྱིང་འདྲུམ་སྟོན་ལེགས་ལམ་ཀྱན་སྟོན་པའི། །ཡོངས་ཀྱི་ལྔ་བས་མགོན་སྟོན་གསུམ་གཙུག་གིས་མཆོད། །

བྱ་བ་རང་བཞིན་བརྟོན་པ།

མཁྱེན་པས་སྤྱིད་ཞིའི་གནས་ལྷགས་ཀྱན་ལ་གཟིགས། །བརྟེ་བས་རིས་མེད་འགྲོ་ཀྱན་བྱམས་ཀྱིས་སྦྱོངས། །

རྩམ་པས་ལོག་འདྲེན་མ་ལུས་དགེ་ལ་འགོད། །མ་འདྲིས་མཛེས་བཤེས་ཆ་མས་དུས་ཀྱན་སྦྱོངས། །

ཡོན་ཏན་རང་བཞིན་བརྟོན་པ།

གང་སྐྱའི་གཟི་དཔལ་འོད་སྟོང་འབར་བའི་མཐུས། །གོ་ལའི་བྱོན་འདིར་ཞི་བདེའི་སྤང་བ་གར། །

གསུང་དང་བྱུགས་ཀྱི་མཛད་པས་འཛིན་མའི་གཞིར། །བྱབ་ཅིང་སུམ་ཅེན་གནས་ལའང་སྦྱངས་པ་སྟེར། །

རྩམ་རང་བཞིན་བརྟོན་པ།

ནམ་གསུམ་ཆོས་གོས་གསེར་མདོག་པཎ་ཞུ་ཅན། །ཕྱག་བྱང་པད་དཀར་ལྷགས་བྱང་འཁོར་ལོ་བསྐྱམས། །

སྤྱིབ་གཉིས་བཟད་པར་སྤངས་ཀྱང་ཐ་མལ་ཚུལ། །མིག་མེ་འདྲུམ་བྱོད་འཛད་མཐའ་དཔོག་རྩམ་མིན། །

ཆོས་དཔེ།

སྐབས་གསུམ་གནས་འདྲའི་སྟོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་མཛེས། །རྩ་ཆོགས་དང་མཚུངས་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་མཛེས། །

ནམ་སྐུས་བཞིན་དུ་འདོད་རྒྱའི་ཡོངས་སྦྱོད་ཕུག །ཕུན་ཆོགས་བརྒྱ་ལྷན་གངས་ཅན་མགོན་པོའི་ཞིང་། །

དངོས་དཔེ།

སྤྱིད་ལས་ཀྱང་བཞུལ་ཀྱང་སྤྱིད་པ་འཁོར་བ་འདིར། །མ་རིག་གིས་སྦྱོངས་འགྲོ་བ་འདྲེན་སྦྱང་དུ། །

བྱུགས་བསྟོད་དམ་བཅའ་བརྟན་པོར་ལེགས་བཅའ་སྟེ། །དོ་རྩེའི་བྲག་བཞིན་འགྱུར་མེད་བཞུགས་འདི་མཆར། །

བསྟོན་དཔེ།

རིན་ཆེན་གཏེར་བརྒྱས་སྐུག་པའི་སྒྲན་སྦྱོངས་བཞིན། །བྱབ་འདུག་ཡུལ་དེ་བྱང་པར་འཕགས་པ་སྟེ། །

སྐུག་ན་པད་མོའི་གསང་གསུམ་མཛད་འཕྲིན་བཞིན། །དབང་ཕུག་མཛད་པའི་ཆ་གས་ཀྱན་ཀྱང་རྟོགས། །



ཕན་ཚུན་དཔེ།

ཀུན་མཁྱེན་ཉི་མའི་གཉེན་གྱི་མཛད་འཕྲིན་བཞིན། ། བྱ་འཛིན་མགོན་པོའི་མཛད་བཟང་བསམ་མི་བྱལ། །  
བསམ་མི་བྱལ་བའི་ཉིད་གྱི་མཛད་འཕྲིན་བཞིན། ། ཀུན་མཁྱེན་ཉི་མའི་གཉེན་ཡང་དེ་བཞིན་ནོ། །

ངེས་དཔེ།

མགོན་པོ་གང་གི་འཇུག་ཞལ་མཇལ་ཅམ་གྱིས། ། འགྲོ་ཀུན་བདེ་དགའ་བྱ་མཆོས་ཆོས་པ་འདིའི། །  
དཔེར་འོས་ཏེ་བདུན་དབང་པོ་ཁོ་ན་སྟེ། ། གཞན་དག་སྲིད་པ་ནམ་མཁའ་མེ་ཏོག་བཞིན། །

ངེས་མེད་དཔེ།

གང་གི་མཛད་པའི་ཆ་གས་ཀུན་རྫོགས་པ། ། སྤྱི་བ་གཉིས་བཅོམ་ཞིང་སྤྱི་གཉིས་མཆོག་ཐོབ་པའི། །  
ཀུན་མཁྱེན་ཉི་མའི་གཉེན་དང་དབྱེར་མ་མཆིས། ། དེ་མཚུངས་སྲིད་ན་ཉིད་གྱི་དཔེ་ལྷན་རིགས། །

བསྐྱུས་དཔེ།

སྤངས་རྫོགས་མཐར་ཕྱིན་སྤྱི་གསུམ་མངའ་བཞེས་པའི། ། ཐུབ་དབང་མཆོག་དང་བྱ་འཛིན་མགོན་པོ་ཉིད། །  
སྤྱི་ཡི་མཛད་པ་ཅམ་གྱིས་མཚུངས་མིན་གྱི། ། གསུང་དང་ཐུགས་གྱི་གསང་གསུམ་མཛད་པས་ཀྱང་། །

ཕུལ་བྱུང་གི་དཔེ།

ཞི་བདེའི་བདག་ཉིད་མདྲ་སྒྲིན་རྒྱུ་དང་། ། རྒྱལ་ཀུན་སྤིང་རྒྱུ་དང་གཟུགས་སྤྱན་རས་གཟིགས། །  
བསྐྱུས་གསུམ་ཚུལ་བྲིམས་ལྡན་དང་མི་ལྡན་གྱི། ། དབྱེ་བ་ཅམ་ལས་གཞན་དུ་ཐ་མི་དད། །

རབ་བཏགས།

རྟེན་དཀར་ཡོན་ཏན་ཀུན་ལྡན་མཆར་སྤྱད་ཅན། ། ལྷ་དུམ་ཕ་ར་ཁྱོད་ཉིད་དེགས་མི་འཚལ། །  
བཞིན་དཔལ་ཡིད་འོང་འགྲོ་གདུང་ཞི་བྱེད་པའི། ། མཆན་དཔེས་བརྒྱན་པའི་ཡོན་ཏན་རྒྱུ་མི་བསྟེན། །

མད་བྱུང་།

བརྒྱད་གཉིས་ལང་ཆོ་འབར་བའི་གཞོན་ནུ་བྱེད། ། ལུགས་བྱུང་གསེར་གྱི་འཁོར་ལོ་རབ་བཏགས་ཏེ། །  
མཁའ་མཉམ་འགྲོ་ཀུན་སྲིད་ལས་བསྐྱལ་སྟོབས་ན། ། ཐུག་ན་པད་མོའི་མཐུན་དཔེར་ཅིས་མི་རུང་། །

མོངས་པའི་དཔེ།

ལེགས་བཤད་འཆད་པའི་ཆོག་དོན་བཟང་པོ་ཡིས། ། སྟོན་ལྡན་གདུལ་བྱ་གོལ་ས་ལས་འདྲན་སྐབས། །  
སྟོན་གྱི་སྟོན་པའི་གདུལ་བྱ་བྱང་མེས་མཆོགས། ། སྟོན་པ་སྐར་ཡང་ཕྱོན་ཅིས་ཐུད་བྱེད། །

ཐེ་ཆོམ་གྱི་དཔེ།

ལུང་རིགས་ཚུད་པའི་གསུང་གི་ང་རོ་ནི། །སྒོང་གསུམ་བསྐྱལ་བའི་དབྱར་སྒྲིམ་ངའམ་ཅི། །  
འོན་ཏེ་བྱན་དཔང་དཔའ་པོ་འབུམ་ཕྱག་གིས། །རིག་པའི་གད་ཀྱངས་སྒྲོག་སྒྲིམ་འཕྲང་མོ་ཉུག །

གཏན་འཕེབས་ཀྱི་དཔེ།

སྒྲིམ་འཕེབས་དོན་བཟང་ཚུམ་པའི་སྒྲ་དབྱངས་ལེན། །སྐལ་ལྷན་གདུལ་བྱའི་ཚོངས་གཉིད་སད་བྱས་ཏེ། །  
ཡིད་དགའ་ལུས་བདེ་བསྐྱེད་པའི་མཛད་བཟང་འདི། །དྲི་བའི་སྒྲ་མིན་ཐར་མཆོག་སྒྲིམ་པའི་དབྱངས། །

སྒྱར་བའི་དཔེ།

སྤྱི་ཞིའི་གནས་ལུགས་གསལ་བའི་འོད་འབུམ་ཅན། །བསྐྱེད་སྤྱི་མཛད་བཟང་ངལ་མེད་སྤྱིགས་བརྒྱར་འཕྲོས། །  
སྒྲིམ་པའི་ལྷ་ཡི་གསང་གསུམ་མཛད་འཕྲིན་གང་། །ཀྱན་བྱུང་ཏེ་ལྷ་གཞོན་ནུའི་གཟེ་བྱིན་བཞིན། །

མཉམ་ཉིད།

ཐོས་བསམ་སྒྲིམ་པའི་ངལ་བརྒྱ་ཐོག་མར་བཅམས། །འཆད་ཚོད་ཚུམ་པའི་བདེ་སྤང་མཆོག་རྒྱས་པའི། །  
གང་གི་མཁྱེན་དཔྱོད་སྤྱོད་བཅུའི་རྒྱལ་ནམས་བཞིན། །བསྐྱེད་གསུམ་འཕྲུལ་པའི་ཞོར་གྱིས་བྱགས་རྒྱུད་གཏམས། །

སྤང་པའི་དཔེ།

ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་འཛིག་ཉེན་འདི་ན་མཁོ། །གཞན་གྱིས་མི་བཀྱར་རི་རབ་འབྱིངས་ཀྱང་རུང་། །  
མཆོན་དཔེའི་རྒྱན་སྤྱོད་ངན་སོང་ཀྱན་སྒྲོལ་བའི། །གང་སྐྱར་མཛད་པའི་གསང་བ་བསམ་མི་བྱུང། །

བསྐྱེད་པའི་དཔེ།

ཆངས་སྤྱོད་རྒྱུད་མངས་དྲེལ་བས་ཡིད་གདུང་ཞི། །འཇམ་དབྱངས་རལ་གྱི་འཕྱར་བས་ཚོངས་གཉིད་སད། །  
དེ་དག་ལས་ཀྱང་ཡ་རྒྱལ་བའི་གསུང་དབྱངས་ཀྱིས། །ལེགས་ཆོགས་བྱེ་བ་མཐའ་ཡས་བསྐྱེད་འདི་མཚར། །

བརྗོད་འདོད་ཀྱི་དཔེ།

ཇི་ལྟ་ཇི་སྟེད་ཆོས་ཀྱན་ལག་མཐེལ་གྱི། །སྐྱུ་རུ་ར་བཞིན་གཟིགས་པའི་མཁྱེན་ལྡན་པ། །  
མཉམ་མེད་ཟས་གཙང་སྤྱོད་དང་གང་གི་བྱགས། །དབྱེར་མེད་མཚུངས་པར་འདོད་དོ་བྱིན་ཅན་རྗེ། །

འགལ་བའི་དཔེ།

འཛིག་ཉེན་སྤྱི་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་མཁས་པའི། །རྗེ་པོ་གང་དང་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆོན་ཆེ། །  
ལེགས་པར་བསྐྱེད་མཁས་ལྷག་པའི་བྲམ་ལས། །རྒྱལ་བའི་ལུགས་རྒྱུད་སྤྱོད་ལུགས་ནམ་པ་འགལ། །

དགག་པའི་དཔེ།

རང་དོན་ཉེར་ཞིའི་གོ་འཕང་མཆོག་འཛིན་ཅིང་། །གཞན་དོན་པོར་བའི་རང་རྒྱལ་སེམས་པའི་ཆོགས། །

ཡིད་བདེ་བག་མེད་ཁང་བཟང་གནས་བཅའ་ཡང་། །དོན་གཉིས་ཕུན་ཚོགས་མངའ་བར་འགྲན་རྒྱས་སམ། །

རོ་བསྟོད་ཀྱི་དཔེ།

འགྲོ་ཁམས་རི་བཞིན་སངས་རྒྱས་སྟོང་ཅུ་ཡིས། །དུས་གཅིག་ཚེས་འཁོར་བསྐྱོར་བའི་ཕན་རྒྱལ་དང་། །

སྒྲིགས་དུས་གོ་ལ་རྒྱུ་པོར་བགོས་མཛད་པའི། །གང་གི་དམིགས་མེད་བཅེ་བ་དབྱེར་མ་མཆིས། །

དེ་ཉིད་བཅོད་པའི་དཔེ།

མཆི་མའི་ཆབ་རྒྱན་དབང་མེད་བཞུར་བ་འདི། །ཤུ་འོད་མེན་གྱི་འགྲོ་སྒྲུག་གཟིགས་པའི་འབྲས། །

བ་སྒྲུ་གཡོ་བའང་ནགས་འདབ་རྒྱང་གིས་མེན། །སྟིང་རྗེའི་ཤུགས་ཀྱིས་དབང་མེད་བསྟོད་པ་ཡིན། །

ཐུན་མོང་མེན་པའི་དཔེ།

ཆོས་འཁོར་རིམ་གསུམ་དུག་གསུམ་གཉིན་པོར་གསུངས། །དོན་གཉིས་བསྐྱབས་ཤིང་སྒྲུ་གཉིས་མཆོག་ཐོབ་པའི།

ཐུབ་དབང་ཁྱེད་ཉིད་བསྟན་འཛིན་ཀྱི་མཆོའི་ཟླར། །འོས་པར་མི་སེམས་གང་ཟླ་གང་ཉིད་སྟམ། །

བྱུང་མེན་གྱི་དཔེ།

གངས་ཅན་མགོན་ཁྱོད་འགྲོ་དོན་མཛད་ཚུལ་འདི། །མ་ལུས་རྒྱལ་ཀྱན་ཐུགས་ཀྱི་མཁྱེན་པ་དང་། །

བཅེ་བའི་སྟིང་རྗེ་རྒྱས་པའི་མཐུ་སྟོབས་ཀྱན། །ཆད་བྱུང་གཅིག་དུ་སྒྲིལ་བའི་མཛད་བཟང་བཞིན། །

སྟིང་མེན་དཔེ།

བསྐྱེད་པ་བཅད་བདར་བའི་གསེར་ལ་ལྷན་མེད་ལ། །དབྱེད་གསུམ་དག་པར་འགལ་འབྲལ་མེད་རི་བཞིན། །

ཆགས་ཐོགས་བྲལ་བའི་དྲངས་གཙང་མཁྱེན་པ་ལ། །ནག་མོག་དྲི་མས་བྲལ་བ་སྟིང་མ་ཡིན། །

མང་བའི་དཔེ།

ཉིན་བྱེད་དབང་པོས་འཛིག་རྟེན་སྒྲག་སྟན་འཛོམས། །བསེལ་ཟེར་ཅན་གྱིས་འཛིག་རྟེན་ཆ་གདུང་ནི། །

བྱང་རྒྱལ་སེམས་ཀྱིས་འཛིག་རྟེན་བདུད་འཛོམས་བཞིན། །གང་གིས་མི་མཐུན་ཚོགས་ཀྱན་སྟིང་རྗེས་འཛོམས། །

ནམ་འགྱུར་དཔེ།

ལེགས་བྲས་མཛད་བཟང་རབ་ཡངས་ནམ་མཁའ་བཞིན། །སྤྱུ་མེད་ཀྱན་ལ་བྲལ་བའི་ཆོས་ཉིད་ཅན། །

མ་གཅིག་བྱ་སྒྲུག་སྟོང་བའི་འཁྲར་འཁྲེར་བཞིན། །བྲམས་བཅེས་དག་གཉིན་དབྱེར་མེད་གཟིགས་པ་མད། །

སྤང་བའི་དཔེ།

མཁའ་ཡི་རྒྱང་བཞིན་སྤྱོད་ཚོགས་དལ་བུར་རྒྱ། །སྤྱོད་ཚོགས་བཞིན་དུ་སྟོན་གྱི་གྲིབ་བསེལ་ཡང་། །

གྲིབ་བསེལ་བཞིན་དུ་ཉིད་སྤྱི་བྱིན་མཐུ་ཡིས། །འགྲོ་བའི་ཆ་གདུང་ནི་བྱེད་ཨེ་མ་མད། །

ངག་དོན་བཞིན་སྒྲ་གཅིག་པ།

མི་འཇིགས་གདོང་ལྡན་བཞུགས་པའི་གསེར་གྱི་བྱིར། །ཞབས་སེན་འོད་ཆགས་ཆོས་སྒྱིན་སྦྱོལ་བ་གང་། །

རི་རྒྱལ་ལྷན་པོའི་སྤྱོད་འབྱེད་སྟེ་གཞོན་གྱིས། །འཇིག་རྟེན་སྒྲག་རྩམ་མུན་པ་སེལ་བཞིན་མཛེས། །

བཞིན་སྒྲ་དུ་མ་ཅན།

སྤྱིད་པར་སྤྱ་མེད་བཞིན་དུ་རྒྱལ་བ་ཡི། །གསང་གསུམ་མཛད་པར་སྤྱ་མཐའ་ཅང་མི་སྤྱིད།།

ཆོས་ཉིད་ཇི་བཞིན་བསགས་པའི་ནོར་ནི་འཛད། །པོད་འབངས་ལས་ངན་འདི་ཀོ་ཅིས་མི་རྫོགས།།

ཟླ་བོ་དངོས་པོའི་དཔེ།

བརྟན་གཡོའི་ཆོས་ཉིད་དཔྱད་མཛད་མང་མཆིས་ཀྱང་། །ལུང་རིགས་བདག་ཉིད་མཆོག་གི་དོ་ཟླ་བྲལ།།

སྤྱ་ལའི་ནགས་དབུས་ཅན་དན་མང་མཆིས་ཀྱང་། །དེ་ཅན་དན་མཆོག་དུ་འཛིན་པ་མཛར།།

མཚུངས་སྤྱོད་གྱི་དཔེ།

དུག་གསུམ་གཉེན་པོར་ཆོས་ལུང་གསུངས་མཛད་སྟོན་མཆོག་གྲུའི་རྒྱལ་པོ་དང་།།

ནང་བསྟན་ལྟ་སྤྱོད་ཤིང་ཉིའི་སྤྱོད་བཟང་ཤར་རྒྱབ་ཀྱན་དུ་ཕྱེ་བའི་མགོན།།

ཐུབ་པས་ཐེག་གསུམ་སྤྱེ་བུ་གསུམ་གྱི་ལོག་རྟོག་མ་ལུས་དུང་ལུངས་ནས།།

ཉིད་ཀྱིས་མ་རུངས་སྤྱེ་བོ་མཐའ་དག་བུམས་བཙེའི་གསུང་དབུངས་མཆོག་གིས་བཏུལ།།

རྒྱུའི་དཔེ།

སྤྱིད་ན་ཤིན་དུ་མཛལ་བར་དཀའ་བས་ཉིད་ཀྱི་སྒྲ་མཆོག་ལུ་དུམ་སྤྱོད་པའི་ལང་ཆོ་དང་།།

མཛད་པའི་མཆོག་གྱུར་གསུང་དབུངས་དག་ཀྱང་ཐོས་པར་དཀའ་བས་ལྟ་ཡི་རྩ་བོ་ཆེ་ཡི་ཟླ།།

ཐུགས་ཀྱི་དཀྱུལ་ཡངས་ཟབ་པ་འདིས་ཀྱང་གཏིང་མཐའ་མི་མངོན་མཐའ་ཡས་རྒྱ་མཆོའི་རྗེས་འགྲོ་བས།།

རབ་འབྱམས་མཛད་པར་བརྗོད་མཐའ་བྲལ་བས་མགོན་པོ་གང་ཉིད་སྒྲ་ཆོ་མི་ཤིགས་བསྐྱལ་བརྒྱར་བཞུགས།།

བྱིས་སྒོའི་ནམ་དཔྱད་གཤོག་ཟུང་མ་རྒྱས་པས། །ལྷ་རྒྱལ་པའི་གསང་གསུམ་མཐའ་ལ་བཞོད་རྒྱས་ཅི། །

ཡོད་ཆད་ཉིད་ཀྱི་རིན་ལས་འདིར་འཛོལ་བས། །ཤེས་ནས་དད་པའི་བརྟོད་ཆོག་གོང་ནམས་སྤྱོས། །

རྒྱན་བྲལ་ཕལ་ཆོག་སྤྱང་གྱུར་བུ་མོ་ལ། །དཔེ་ཡི་གསེར་རྒྱན་སོ་གཉིས་བརྒྱན་གྱུར་ཀྱང་། །

ཤེས་ལྡན་ཡིད་དབང་འགྲག་པའི་སྤྱོད་ཉམས་ཤིག །ཁྱོད་ལ་མེད་ཀྱང་འཕྲ་བའི་གནས་མ་ཡིན། །

# འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་ཆ་ཙམ་བསྟོད་པ་བྱིན་ཆུབས་གྲུ་ ཆར་གཡོ་བའི་སྤྱིན་པུང་།

(བུར་སྟོང་།) མེར་སྤྱལ་སྤྱལ་བཟང་བྲགས་པ་ཆུ་མཆོ།

རབ་དཀར་ཆེ་ཞུན་ཁུ་བ་ལས་བྱང་མཆར་སྤྱལ་དཔལ་གྱིས་ཁེངས་པའི་མ།  
འཇམ་མཉེན་ཕྱག་གིས་པེ་ཕང་འཁྲོལ་བཞིན་བདག་སྤྱིང་འདབ་བརྒྱའི་ཟེའུ་འབྱ་རུ།  
ནམ་ཀུན་བཞུགས་ལ་གངས་མེད་ཤེས་བྱའི་དེ་ཉིད་ཉོགས་པའི་མེ་ལོང་སྟོ།  
ནམ་ཐག་ཡིད་ལ་བདུད་ཅིའི་གཏེར་བརྒྱ་མ་ནོར་ལམ་བཟང་སྟོལ་བར་ཤོག།

མཐོང་བའི་མོད་ལ་ཀུན་དགའ་བསྟེད་པའི་བྱི་མེད་མཆན་དཔེ་སྤྱི་དཀྱིལ་འཁོར།  
རབ་དཀར་ཆུ་འཛིན་བྱེ་བའི་མདངས་ལྡན་བརྒྱ་དྲུག་གཞིན་ཉིད་ནམ་གར་ཅིན།  
ཡིད་འོང་པ་སྤྱི་ཉི་བའི་དབྱས་སུ་སྤྱིལ་གྱང་བཞུགས་པའི་གར་སྒྲུབས་ཅན།  
འཇམ་དཔལ་བྲགས་ཀྱི་དོ་རྩེ་ནོན་པོར་སྟོགས་མཁུ་གྲུས་པས་ཕྱག་འཆལ་ལོ།

མ་ལུས་འགོ་བའི་ཡིད་ཀྱི་བརྟན་པ་ཀུན།  
ཅིག་ཙམ་འཕྲོག་པའི་སྤྱིན་འཇུབས་ང་རོའི་གདངས།  
ནམ་འགྲེལ་གྲུ་མེད་རྒྱལ་བོ་དེ་ཉིད་ཀྱི།  
གདུང་མེལ་ལྟོན་པའི་དབང་པོ་དབྱེར་མེད་མཆུངས།  
རབ་ཡངས་བྲགས་ཀྱི་ལྷ་ཡི་རྩིང་རིང་རོགས།  
ནམ་དཀར་ལེགས་བྲས་ཕྱན་ཆོགས་ཉིན་བྱེད་མགོན།  
གཟུར་གནས་སྟོ་ཡི་ཆལ་དུ་གར་བ་ན།  
བརྒྱ་ཕྱག་གནས་ལཱའི་འདབ་སྟོང་རྒྱ་རྒྱ་བཞད།

རབ་མཛེས་མཆར་སྤྱལ་སྤྱུ་ཡི་ཕུང་བོ་ཡིད་ཀྱི་དབྱས་ལ་གསལ་གར་བས།  
ཁམས་གསུམ་མོངས་པའི་ཉེས་ཆོགས་མཐའ་དག་སྤྱད་ཅིག་ཉིད་ལ་འདག་བཟོད་པའི།  
རྒྱལ་སྤྱལ་ཆུ་མཆོའི་བྲགས་ཀྱི་ཁབ་ཏུ་ནམ་ཀུན་རོལ་བའི་མཐུ་སྟོབས་ཅན།  
འཇམ་དཔལ་བྲགས་ཀྱི་དོ་རྩེ་ནོན་པོར་སྟོགས་མཁུ་གྲུས་པས་ཕྱག་འཆལ་ལོ།

གནག་སྒྲུམ་ཟུར་ཕྱད་བཞིན་རས་ངོགས་སུ་འོད་སྟོང་གསར་བའི་ཅེ་དགའ་འབྲིལ།  
 ལྷན་རས་བྱང་བ་ཤོད་པའི་སྒྲུབས་ལ་དུས་གསུམ་བདེ་གསེགས་དགྲེས་གཟིགས་པའི།  
 གཞལ་མེད་རིན་ཆེན་རྒྱན་གྱིས་བསྐྱབས་པའི་འཛོ་སྒྲིག་མཆན་དཔེས་སྤྲས་པའི་ཡབ།  
 འཇམ་དཔལ་ཐུགས་ཀྱི་དྲོ་ཆེན་པོར་སྒོ་གསུམ་གས་པས་ཕྱག་འཆལ་ལོ།

འཆད་ཚིད་ཚོམ་པའི་གནད་ནམས་ཕྱ་མོ་ཕུ་ཐག་ཤེས་པར་བྱ་བ་དང་།  
 ཡིད་ཀྱི་མོངས་སུན་ཅིག་ཅར་གཞོལ་བའི་ཤེས་བྱ་རིག་པའི་མྱོང་དོལ་བ།  
 མགོན་ཁྱོད་སྤྱི་བོའི་གཙུག་ཏུ་བསྟེན་ཅིང་ཅ་གསུམ་གླ་མར་གྱས་མཆོད་པས།  
 རྫོགས་ཅལ་གྱི་རྣམ་མཐུ་ཚོགས་ཤིང་དགའ་གནད་མ་ལུས་སྒྲིག་སྒྲིག་འདྲེན།

སྒྲིག་པའི་སྒྲ་མཆོག་འགན་ཁུ་ཀུན་པལ་མཆན་དཔེའི་རྒྱ་སྒར་གཟེ་བོ་ཆེ།  
 ས་གསུམ་ཁྱོན་ན་བསྐྱན་པར་དགའ་བའི་རིང་ནས་སྒྲིག་སྒྲིག་དག་པའི་ཚོར།  
 མ་དག་གདུལ་བུའི་སྒར་དོར་འཆར་བ་ཨེ་མ་ཆད་བྱུང་དགའ་བའི་གནས།  
 འཇམ་དཔལ་ཐུགས་ཀྱི་དྲོ་ཆེན་པོར་སྒོ་གསུམ་དང་བས་ཕྱག་འཆལ་ལོ།

སྒྱི་རྒྱའི་འགྲོ་ནམས་མོངས་པའི་གྲོགས་ཀྱིས་དབང་མེད་དུ་བ་པའི་ཞིང་ཁམས་སུ།  
 མགོན་ལ་བསྐྱུ་བའི་གཡབ་མོ་བཏང་བའི་ལས་ཀྱི་རྒྱུང་གི་གར་སྒྲུབས་ཀྱིས།  
 རྫོ་ཡི་མར་མེ་སྤྱོགས་བཞིར་བསྐྱོད་པའི་གཏན་ཚུགས་གནས་པར་ཡལ་བ་ན།  
 མགོན་ཁྱོད་དྲན་པའི་བྱིན་རྒྱལས་མཐུ་ཡིས་སྒོ་བྱར་དེ་ཡི་འཆིང་བ་གྲོལ།

གང་སྒྱུ་ཡིད་ལ་དྲན་པ་ཅམ་གྱིས་བསྐྱལ་བ་སྟོང་གི་ཆོགས་འགྲུབ་ཅིང་།  
 དྲིན་རྒྱལས་དངོས་གྲུབ་བདུད་ཅིའི་ཟེགས་མ་འོད་སྒར་འདྲེས་པའི་ཐིག་ལེ་རུ།  
 ཐེམ་ཞིང་འཐེམ་བཞིན་གང་ཞིག་རྫོ་ཡི་སྒར་བསྐྱན་ཆལ་དུ་འཕྲོས་པ་ན།  
 དེ་ཡི་ཡིད་ལ་ཆོས་ཀུན་གཟིགས་པའི་རྫོ་གྲོས་མེ་ལོང་དྲངས་མ་འཕྲོབ།

རབ་དཀར་མདངས་ལྡན་སྟོན་ཆེའི་ཁྲ་བ་ལན་བརྒྱར་བྱགས་པའི་ཨུ་ན།  
 རྒྱུང་བཞིའི་ཁྱོན་གྱི་དབུལ་འཕོངས་སྒྱུང་བའི་འགྲུར་མེད་དྲོ་ཆེ་སེམས་དཔའི་ཆོགས།  
 གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་པ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་རྒྱལ་ནམས་བྱེ་བའི་གཟེ་འབར་བ།  
 འཇམ་དཔལ་ཐུགས་ཀྱི་དྲོ་ཆེན་པོར་སྒོ་གསུམ་དད་པས་ཕྱག་འཆལ་ལོ།

ད་ནས་བཟུང་སྟེ་བདག་སོགས་འགྲོ་ལ་རྒྱལ་བའི་བྱང་རྒྱལ་མ་ཐོབ་པར།  
 ཆེ་རབས་ཀྱན་ཏུ་མགོན་པོ་ཁྱེད་དང་སྐད་ཅིག་འབྲལ་མེད་རྗེས་བཟུང་ཞིང་།  
 དེ་ནས་ཆུབས་དངོས་གྲུབ་ཉལ་འགྲོའི་རྒྱན་ལྟར་རབ་ཏུ་སྒྲུབ་བའི་མཐུ་སྒྲུབས་ཅན།  
 འཇམ་དཔལ་ཐུགས་ཀྱི་དེ་རྗེ་ཚོན་པོར་སྟོ་གསུམ་གསུམ་པས་ཕྱག་འཆལ་ལོ།

འདི་ནི་བྱིན་ཆུབས་རྒྱན་པོའི་བང་རིམ་ལས།  
 རྒྱག་པར་བརྟོལ་བའི་དད་མོས་གང་གྲུའི་རྒྱན།  
 རྒྱུབས་གསུམ་ལྟ་ལ་ཆ་ཅམ་བསྟོད་པའི་དབྱངས།  
 རྒྱ་མེད་བྱང་རྒྱལ་ཐོབ་པའི་རྒྱ་རུ་བསྟོ།

༢༠༠༧།༥།༤།༤།འཛིན་བྲིས་པ་དགེ་ལེགས་འཕེལ།    སང་མཁྱའི།

བཅོས་མ་ལ་རྫོགས་ཆོག་ཅིག་ཡོད་ན།

རྒྱལ་ཁ་ལ་དབྱ་བྱ་དེ་རྒྱར་མེད།

(རིག་གནས་ཀ་པ།) སྟོ་རྒྱུང་ཆང་དོན་གྲུབ་ལྟ་དར།

རང་རིགས་བཟོད་དཀའ་གཅོས་པ་ཐུགས་སྒྲུང་ནས་ཡལ་མོད།  
 འགྲོ་ཀྱན་བདེ་དོན་ཞེས་པའི་ཆོས་དབྱངས་རེ་སྟོ་བཞིན།  
 ཨ་སྟོར་ཆེད་དུ་ཞབས་བྱུང་གང་དུ་འང་སྟོགས་ཤིང་།  
 དམ་ཆོས་ཆོང་འདྲེན་མཁས་པའི་སྒྲ་བཅུན་དག་མེད་ན།

མི་རིགས་ལ་རྒྱ་རྒྱག་བསམ་སྟུན་ཆུ་ཡི་ཆིག་སྒྲིལ།  
 ངག་ནས་གཞན་གསོས་བྱ་མའི་སྒྲིག་དབྱངས་ལས་འཛེབས་ཀྱང་།  
 ལས་མཐུན་མཆང་འགྲུབ་ཁ་གཡང་བསྟོད་ཆོག་གིས་བཀྱར་རེས།  
 དུས་སྒྲུལ་སྟོགས་ཞེན་གནང་བའི་དཔོན་པོ་དག་མེད་ན།

རེ་འགའི་སེམས་ཁོང་ཡུལ་གོར་དུན་གདུང་གིས་མནར་བས།  
 རང་བཅན་ཆེད་དུ་ལོ་རྒྱ་འཐབ་ཚོད་ཀྱིས་མེལ་ཡང་།

འགའ་ཞིག་འཁྱོར་པས་སྒྲིམ་གིང་མི་རིགས་ཀྱི་ཕམ་ཁ།  
 དན་ཡུལ་ལས་འདས་སྒྲིམ་པའི་སྒྲིམ་སྒྲིམ་དག་མེད་ན།  
 བསེལ་སྒྲིམ་པ་གཞིས་བཙུག་པའི་གར་དམག་གི་སྒྲིམ་སྒྲིམ།  
 ལ་རྒྱས་སྒྲིམ་མིག་འཆང་ཞིང་བདེན་རྒྱུ་གི་ཆོག་མེད་ལ།  
 སྒྲིམ་བྲལ་དབྱིངས་ལ་ཆས་ཀྱང་རིགས་མཐུན་གི་བར་དུ།  
 གསར་སྒྲིམ་ལ་རྒྱ་འཛིན་པའི་སྒྲིམ་སྒྲིམ་དག་མེད་ན།  
 རྒྱས་རབས་གསར་པའི་ཆོན་ཅལ་གིས་རིག་ལ་ཞེན་པས།  
 མེས་པོའི་བྱེད་ལོར་ཁྱེད་རིག་སྒྲིམ་རྒྱུ་གི་ཉེ་མོར།  
 རྒྱས་ལུས་ཞེ་སྒྲིམ་རང་སྒྲིམ་རང་འཛོམས་ལ་དཔལ་བའི།  
 འདྲན་བྱེད་ལ་གཅིག་བྱམ་པའི་མཁས་དབང་དག་མེད་ན།  
 རྒྱད་མེད་ཞེན་པ་དཀར་པོ་རང་རིགས་ལ་བཅངས་གིང་།  
 རྒྱག་བསམ་གིས་འཛོན་ཅལ་གིས་སྒྲིམ་པའི་འབད་པའི།  
 རྒྱན་ཐོབ་དོན་གནས་བཀྱར་ལོས་མིག་བྱང་ན་མཛོན་ཆོ།  
 ཕྱག་དོག་སྒྲིམ་ཞེན་ཆོངས་པས་དབྱེད་བཞེད་དག་མེད་ན།  
 གངས་སྒྲིམ་སྒྲིམ་པའི་ཡབ་རྒྱུ་གིས་ཞེན་ལ་མངལ་སྒྲིམ་སྒྲིམ།  
 ལག་བྱང་སྒྲིམ་ཁར་སྒྲིམ་ཉེ་དད་གྲུས་ཀྱི་བཞེད་དབྱངས།  
 མཆི་མའི་རྒྱལ་གིས་སྒྲིམ་ཀྱང་གསུང་བསྐྱབ་ཀྱི་བདེད་ཅི།  
 མིག་བྱང་ཅམ་གིས་སྒྲིམ་པའི་བྱ་སྒྲིམ་དག་མེད་ན།  
 སྒྲིམ་རྒྱུ་འཛོན་ཞིང་གསར་གཏོད་ལམ་ཆོན་ཡང་བསྒྲིམ་ཉེ།  
 མི་རིགས་ཁྱེད་ཆོན་བསྐྱབ་པའི་ལས་འགན་དེ་ཆུ་མོད།  
 རང་འཛོལ་ཅམ་ལས་གངས་རིའི་འབྱུང་འབྱུར་གི་སྒྲིམ་དུ།  
 རྒྱལ་ཆོའི་སྒྲིམ་བསམ་སྒྲིམ་པའི་སྒྲིམ་སྒྲིམ་དག་མེད་ན།  
 དཔལ་དང་གྲགས་པའི་ཆེ་གཞིན་དཀར་སྒྲིམ་སྒྲིམ་རྒྱས་སྒྲིམ།  
 རིང་ནས་འཛུམ་གིས་བསུ་ཞིང་སྒྲིམ་ཉེ་ཡི་གིས་འཆད།  
 རྒྱད་ན་གཞི་གཏམ་ཅི་མི་སྒྲིམ་ཡང་བསྒྲིམ་ཞིང་།



ཟུར་ཟའི་མཆོན་འཕེན་བཅོས་མའི་གྲོགས་པོ་དག་མེད་ན།  
 མངོས་དང་འབྲོར་པའི་གར་ཙམ་གཏན་འདུན་དུ་དམིགས་ཏེ།  
 དྲངས་གཙང་མངའ་སེམས་མེད་ཀྱང་བདག་སྤིང་ཡང་འབྲུལ་ཞེས།  
 ཆོག་སྐམ་སྒྲན་མོས་པ་རོལ་ཡིད་སེམས་དེ་སྤྲི་ཞིང་།  
 འགྲོགས་ཆེ་པམ་ཁ་སྟེར་བའི་སྤིང་སྤྱག་དག་མེད་ན།  
 ཉམ་ཚུང་ཕྱོགས་སུ་སེང་གའི་གཟུགས་བརྒྱན་རེ་ངོམ་ཞིང་།  
 སྤྲི་བ་མི་སྒྲན་གཟུགས་འཛིན་ཡོན་པོ་རུ་ལྟ་ལ།  
 མཐོ་བའི་གནས་སུ་ཕྱ་མོའི་རང་མདངས་དེ་མངོན་བཞིན།  
 སྒྲན་ཆོག་ལྷུག་གྲོལ་རེ་དོགས་འཆིང་བྱ་དག་མེད་ན།  
 བཅོས་མས་གངས་དཀར་རྩ་མོའི་མངོས་དཔལ་དག་སྤྲིབ་པས།  
 རྩར་འཛིན་མ་བཟོད་གདུང་བའི་འཁྲན་སྒྲི་འདི་ཐོས་ཆེ།  
 ཁོ་པོས་སྤྱག་ཅེ་མ་བསྐྱར་འགོག་མེད་དུ་བལ་ཞིང་།  
 བལ་བའི་ཆོག་གིས་སྤྲིངས་འདིར་བདེན་མིན་རེ་དཔྱད་ཨང་།

## ཁྱེད།

(རིག་གནས་ཀྱི་པ།) དཔལ་ལྷན་ནི་རྩེ།

ཆོན་པ་གཉིས།  
 ཁྱེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་མ་བརྟེན་རོགས་གནོངས།  
 ཁྱེད་གང་ནས་འོང་ངམ།  
 ཁྱེད་འདི་ལྟར་གང་དུ་འགྲོ།  
 ཁྱེད་ཁྱེད་དུ་གྲུབ་པས།  
 ཁྱོས་རང་ཉིད་ནམ་ཡང་བརྟེན་མི་སྲིད།  
 ཆེ་སྲོག་རིན་ཐང་གིས་གྲུབ་ཅིང་།  
 འཛིག་རྟེན་འཛིག་རྟེན་དུ་ཤེས་དུས།  
 ཁྱེད་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དོན་དངོས་སུ་གྲུབ་ཆར།

ཡིན་དང་ཡིན་ཏེ་སྒྲིམ་རང་ཉིད་ནམ་ཡང་མ་བརྟེན་པ་དེ།  
 ཁྱོད་འཆོ་ཞིང་བཞེས་པའི་དན་ཏྲགས་ཤིག་ཡིན།  
 མདོར་བསྡུས་ན། ཁྱོད་ཀྱི་འཁོར་བསྐྱོད་ཅིག་སྟེ།  
 རྩོག་འདུག་མིན་པའི་དང་ཐིག་གི་ཆད་གཞི་ཞིག་ལགས།  
 དེར་བརྟེན། ཁྱོས་ནམ་ཡང་རང་ཉིད་མ་བརྟེན་རོགས་གཞོངས།  
 སུས་ཁྱོད་འཆེ་ལམ་དུ་འདེད་ན།  
 ངས་ཁྱོད་ལ་འདྲིན  
 ཁྱོད་སྲུ་ཡིན།  
 ཁྱོད་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་འཆོལ་གྱིན་ཡོད།  
 ཁྱོས་ཁྱོད་ཀྱི་མིག་གིས་པར་ལ་མ་བརྟ།  
 ཁྱོས་རང་ཉིད་ལ་ལྟོས།  
 ཁྱོས་ནམ་ཡང་རང་ཉིད་མ་བཙལ་བས།  
 ཁྱོས་གཏན་ནས་བདེན་དོན་རྟོག་མི་སྟེ།  
 དེར་བརྟེན། ཁྱོས་ཁྱོད་ཀྱི་མི་ལོ་སྟོང་ཕྱག་གི་བཟུར་རྒྱན་ལ་ལྟོས་དང་།  
 ཁྱོས་འཕངས་སེམས་གང་ཡང་མེད་པའི་དོག་རྩི་དེ་རང་ལ་མི་གཞུ།  
 དེད་པའི་ལམ་སྟེ་དེ་གཏོང་བར་མི་ཡོད།  
 སྟོང་གི་འཕར་ཐིང་དེ་འཇགས་པར་མི་བྱ།  
 སུས་འཆེ་ལམ་དུ་འདེད་ན།  
 ཁྱོས་ཁྱོད་ཀྱི་འཇིགས་ཞུམ་བྲལ་བའི་བདེན་དངོས་ཤིག་བསྐྱུན་ངེས།  
 དེའི་ཕྱིར། ཁྱོས་ཁྱོད་ཀྱི་གསལ་རིག་བཟང་བའི་ཆོད་གཅིག་ཏུ་སྒྲིལ་དྲེ།  
 འདུག་ལྟོག་མ་ནོར་བའི་ནམ་འབྲེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཅིག་བསྐྱེད་དང་།  
 ངས་ཁྱོད་ལ་ཞུས་ཆོག།  
 ཁྱོས་ཁྱོད་ཀྱི་བདེན་དོན་དེ་རང་ཉིད་ལས་རྟོག་སྟེ།

## གངས་རིའི་སྒྲིག་ར།

དབུས་སྒྲིག་ཆེ་རིང་། (རིག་གནས་ཀ་པ།)

བྱིད་སྒྲིལ་ཁྲིའི་མདངས་ཀྱིས་རབ་འབྱུང་ཅིང། རྫོང་ས་མུན་དྲ་བ་གཅིད་པའི་རལ་གྱི་འབར།  
 རྒྱལ་ཀྱན་འདུས་ཞལ་མཁུན་བཅེ་གཅིག་བསྐྱས་པའི། རྩུར་ཕུད་ཁྱེ་མཆན་མགོན་པོས་དགེ་ལེགས་སྦྱོལ།  
 རབ་དཀར་ཁ་བ་དཀར་པོའི་བསོད་ནམས་བཅུད། མ་ལུས་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་བའི་འོ་མ་ཆོལ་ས།  
 ཞི་བའི་ཕྱག་རོན་པད་དཀར་འཛིན་པ་བྱེད། ཀའོང་དམར་སྒྲིལ་ཆ་ཤོད་པོའི་དཔལ་དུ་བརྟམས།  
 ཕུན་ཆོག་ས་ཁྱེ་ཁྱེ་ཞི་བསེལ་ས་མཐོའི་སྒོར། བྱིད་སྒྲིལ་ཆེན་དཀྱིལ་འཁོར་མ་རྩོགས་གོང་།  
 རྒྱ་སྒྲིག་སྒྲིག་དབྱ་གཅན་གཏུམ་པོའི་མཆེ་སྒྲེར་གྱིས། བ་སོའི་ཞིང་མཆོག་དམ་པ་དུལ་པོར་བཅོས།  
 བཟོད་མེད་ཉི་མ་ནག་པོའི་དུས་རབས་ལ། རབ་དཀར་བ་དན་འཛིན་པའི་སྒྲིལ་མཆོག་གང་།  
 ར་སོ་ཕྱ་བའི་ས་ལའི་སྒྲིལ་རྫོང་ས་འདི། བསྐྱར་ནས་ཞིང་ཁམས་གཞན་དུ་ཆས་འདི་ཅི།  
 བྱག་དང་མིག་ཆུ་བསྐྱེས་པའི་དུ་འབོད་ཁྲོད། བཟོད་མེད་རིན་ཐང་ཆུ་བའི་བྱུང་རྫོར་ལ།  
 ས་སྒྲིལ་སྒྲིང་ཆོག་ས་འཐབ་པའི་ཞེ་རུ་གྱིས། དཔེན་འདུགས་གངས་རིའི་རྩ་ཐང་འབྲེམས་པར་བྱས།  
 ལེ་དབར་ཁྲི་འབུམ་འཛིགས་རུང་འཕྲང་ལམ་ན། དབུགས་ཆུན་ཕ་མོ་སྒྲིལ་ཁྲིའི་ཁར་བསྐྱེད་སྟེ།  
 མཁས་གྲུབ་ལོ་ཙཱ་བག་མར་བསུས་པ་ཡི། ཆོས་རིག་མཛེས་མ་གཤིན་འདྲའི་ཁ་ལ་ཤོར།  
 ལ་ཞེན་སྒྲིང་བ་དཀར་པོས་རབ་བསྐྱེལ་ཏེ། སྒྲིག་ནད་སྒྲིར་མོ་ཁོག་ཏུ་མ་བཞུ་བར།  
 ཟོལ་མེད་ཁ་ཆེས་ཕྱི་རུ་ཕུངས་པའི་ཉེས། བདེན་པའི་བུ་ཆུང་བྲིམས་མུན་དོང་ལ་བཀྱིགས།  
 དུངས་དུངས་ཞེན་པ་དཀར་པོས་ལེགས་མེལ་བའི། དལ་འཕྱོར་གྲ་ཆེན་བསྐྱེལ་བའི་སྒྲིད་མ་སོགས།  
 བསྐྱར་ཏེ་འཛིགས་རུང་གཤིན་རྩེའི་སྒོ་བྲིམ་ལས། ཐར་ཡང་གངས་རིའི་ལས་དབང་འདི་ཅི་ཞིག།  
 ལ་ལས་རིག་འཕུལ་གཤོག་ཡངས་མདུན་བདར་ཏེ། འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་འཛིག་རྟེན་གཞན་ཕུལ་དུས།  
 གངས་བདག་མ་གུར་མཐུག་པོར་གཉིད་ཡུར་བཞིན། རྟ་སྒྲིང་བོང་བུའི་རྒྱང་རྩེས་ད་དུང་སྟེག།  
 གསར་རྫིང་ཨ་གསར་ཅན་དང་མཁུགས་འཛིན་གྱིས། འགལ་འདྲའི་རྩ་གྲུབ་ཅོད་པའི་སོ་མཆོམས་ནས།  
 གང་ཡང་མ་ཐོབ་གངས་རིའི་སྒྲིད་མ་ཡི། ཡིད་འོང་ལང་ཆོ་སྒྲིག་མོད་ལ་གྱི་འབྲིབ།

ཕུན་ཏེ་སྒྲིག་ལ་རམ་པའི་ནང་མེ་དང་། །སྒྲིག་བསམ་ལ་རྒྱ་པོར་བའི་མྱད་ཆུང་སོགས།  
 ཀྱན་གྱིས་སྒྲིག་ལ་བཅོལ་བའི་རེ་སྒྲིག་འདིས། །མི་ལོ་བཞི་བཅུའི་ཕྱང་ཐག་མཁའ་རུ་ཆད།

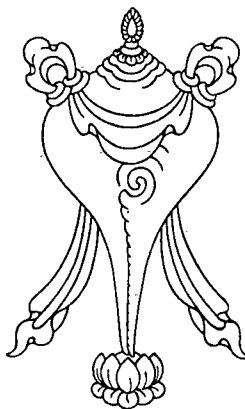
སྒྲིག་ཕྱང་བྱང་བཅེན་པའི་སྒྲིག་འཕུལ་འོག། །སྒྲིག་བག་མཆུ་ཡི་མང་མས་རང་བཅན་སྒྲ།  
 ལེན་པའི་སྒྲིག་ཆུགས་པའི་ཞེ་ཁོག་ན། །ཡོད་ཆད་ཆོར་འདུ་དཔེན་པའི་སྒྲིག་ངག་ཉིད།

དུར་སྒྲིག་གུན་ཐུགས་མཛེས་པའི་མགོ་རྒྱུ་དང་། །དབྱངས་གསལ་ཕྱེ་ནས་བྱད་མཁན་ན་གཞོན་ཆོགས།  
 གང་ཡང་གཏད་སོ་མེད་པའི་མགིན་བཟང་ཁྲ། །མེས་པོའི་ཞབས་རྒྱུ་གཏོར་བའི་དུག་རྩལ་ཡིན།

རྒྱ་པོ་མདུན་སྒྲིག་ཕྱེ་གཉིས་པའི་ལྷལ་དུག་དང་། །ངོ་འཕྲུལ་ཁོག་ན་སྒྲིགས་པའི་གཡོ་སྒྲིག་མཁན།  
 དང་བཅེན་གོམ་པ་འབྲེག་པའི་ཆགས་སྤང་བ། །ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོ་དཀྱུག་མཁན་རྒྱ་སྒྲིག་ལགས།

རང་དོན་མགོ་བོ་ཤོར་ཀྱང་བག་ཆ་མེད། །སྒྲིག་དོན་འཕྲངས་ཕྱིས་ཤོག་བུའི་འཛིན་བྱང་མཁན།  
 སྒྲིག་ཆོགས་མི་ཡི་ཁོར་ཡུག་ཆེན་མོའི་ནང་། །ཀྱན་གྱིས་སྒྲིག་པའི་འཁོར་གཡོག་སྒྲིང་འདི་ཅི།

སྒྲིག་མེན་དུལ་ཕྱན་སྒྲིང་བའི་འཕུར་མདའ་འདིས། །རྒྱལ་མིན་སྒྲིང་བའི་སྒྲིང་དམར་བཟླག་སྒྲིང་ཀྱང་།  
 གངས་རིའི་ཕྱངས་ཁྲག་ཁོག་དུ་བཞུར་དགས་པས། །སྒྲིང་ཁེར་བཞོད་ལྗོངས་བུའི་ངག་ལས་བཏོད།



མེ་ཏྲག་མང་པོའི་ཕ་མཐའ་ནས།

(རིག་གནས་ཁ་པ།) སྤག་ཆང་སྒྲིན་ལམ།

33

རེ་ཞིག་ རྒྱུད་ཏིག་ཏིག་གི་དྲི་བ་དེ་ཆོ་རུམ་ནས།  
 གཉིད་ལ་སྔོད།  
 འཇམ་ལྗེ་མེར་གཉིད་ལ་སྔོད།  
 གོང་ན་ལྷ་ཡི་ཆོས་ཁྲིམས་ཡོད།  
 བར་ན་ལྷ་ཡི་ཆོ་འཕུལ་ཤོད།  
 འོག་ན་བདུད་ཀྱི་འདྲེ་ལག་རིང་།  
 གཉིད་ལ་སྔོད་དང་།  
 དམ་པའི་ལྷ་ཆོས་དང་མཐུན་པས།  
 ཕྱི་མ་ན་དཔུལ་བ་མེད་ཟེར།  
 གཉིད་ལ་སྔོད་དང་།  
 རྒྱལ་བ་དབྱེས་པའི་མཆོད་སྤྲིན་ཡིན་ཟེར།  
 མི་རིགས་ཤིག་གི་གོམས་གཤིས་དང་།  
 བ་མ་བཟང་པོའི་བྱ་སྤྱུག་ཡིན་ཟེར།  
 མི་ཁ་དམར་པོའི་མདུང་ཅེ་ནས།  
 ང་ཡང་ཁྱེད་དང་མཉམ་དུ།  
 ཁྱ་སེམ་མེར་གཉིད་ལ་འདུག  
 ཁ་རོག་གེར་གཉིད་ལ་སྔོད།  
 དེ་རིང་ཁྱེད་དང་འདྲ་གཉིས།  
  
 མི་ཆོགས་ཀྱི་གསང་མིག་གཏོད་ས་ཡིན་པས།  
 རྩོད་གསུང་པའི་གསང་མིག་གི་དུག་མདའ་རེ་རེ་ནི།  
 བརྩེ་འདང་གི་སྒྲིག་རྩ་འི་ཉག་ཐག་ལ་གཟུངས་པའི་འཇམ་ལོ་ཁོ་ཁོ་ན།  
 ཡིན་ཡང་.....  
 རྣམ་ཞིག  
 དུས་དེར་..... ཞེ་གོ་ཐལ་.....



འཆད་པས་བརྩ་སྤྱག་གཞུང་ལུགས་འདབ་བརྩ་བཞད།  
 ཚུད་པས་ལོག་སྒྲུའི་ཆང་ཆིང་རབ་དུ་བསྒྲེགས།  
 ཚུམ་པས་མཁས་ནམས་མགྲ་བ་བསྒྲེད་བྱེད་པའི།  
 དབྱངས་ཅན་མཁྱིན་པར་རོལ་བ་བྱེད་ལ་བསྒྲོད།

བསྐྱོན་འགྲོའི་དོན་ཆེན་སྤྱག་དུ་བྱེད་པའི་མཁས་མང་གླིང་བཞིའི་དཔལ་འཛིན་དང་།  
 ཐུན་མོང་ཐུན་མེན་ཟབ་དང་བྱ་ཆེའི་གཞུང་ལུགས་བྱ་མཆོ་རབ་གསལ་ཕྱིར།  
 བཙུན་པའི་རྟ་ལྷང་ལུགས་ལས་ཤེས་བྱའི་སྒྲ་ལམ་བཟོད་པའི་ཉིན་བྱེད་ཀྱི།  
 མཇུག་འཕྲིན་འོད་ཀྱི་ཟེར་བརྩ་ཚོན་པོ་མི་ལུབ་རྟག་དུ་བྱས་ཀྱང་ཅིག།

དྲངས་པའི་ཡིད་ཀྱི་མཁའ་ལས་ཉེར་ཐོན་བསྒྲོད་ཆོག་ཉིན་བྱེད་དཔལ་འདི་ཡིས།  
 འཆད་ཚུད་ཚུམ་པའི་མཁས་པའི་བྱ་ལམ་ཀྱན་ནས་རབ་དུ་མཛོས་བྱེད་ཅིང་།  
 བཅེ་མེད་སྒྲ་སྒྲོའི་མི་བཟད་ངན་དགྲ་བཅན་གཞོན་དགྲན་འབྲུགས་རབ་སྒྲོར་ཏེ།  
 རང་དབང་ནི་བདེའི་རྫོགས་རྒྱན་གསར་པའི་དབྱེད་ཀྱི་དཔལ་ལོན་མུར་འཆར་གོག།

འཆད་ཚུད་ཚུམ་པའི་མཁས་པའི་བྱ་ལམ་ཀྱན་ནས་རབ་དུ་མཛོས་བྱེད་ཅིང་།

(སྒྲུའི་གཅེན་པོ་སྒྲ་སྤྱུ་བྱུ་ལོ་དོན་འགྲུབ་མཆོག་དགྲང་གངས་དོན་གསུམ་བཞེས་པའི་དགའ་འཛོད།)

ཁག་མདོག་གི་རྒྱང་འཕྲུབ་སྒྲོན་མ་བཞིན།  
 འདར་ཤིག་ཤིག་གི་ཁ་བའི་འདབ་མ།  
 རྒྱ་ཐིང་ཐིང་གི་ས་གཞིར་ཟགས།  
 མི་ལམ་རྟ་བྱའི་ཨ་པའི་རེ་སྒྲོན་ལས།  
 བྱོད་ཀྱི་མཆན་ཅམ་ཐོག་མར་རྟེད།  
 རྒྱལ་ཞེན་པ།  
 ས་དོ་ལ་རྟ་སྒྲུང་གི་འཇའ་ཆོན་བཀྲ་ཞིང་།  
 རྟོག་གི་བས་ལས་འབྲས་ཀྱི་ཁ་ལོ་བསྒྲུར་བའི།



ལོ་ལྷུས་ཀྱི་གོད་ཆག་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་ཁྲོད།  
 རྒྱབས་ཆེ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཀྱལ་ཞེན་དེ་མཐོང་བྱུང་།  
 ཀྱལ་ཞེན་པ།  
 རྩེར་འོག་གི་ཚོང་ཆུར་རྒྱབས་སྒྲུ་མེད་ལ།  
 མནར་གཅོད་ལ་བཟོད་སྒོམ་གྱི་ཕྱི་ཐག་རིང་སར།  
 དགོས་དབང་གིས་སྒྲེས་པའི་ལྷ་སྤྲས་སྒྲིན་པོ།  
 བ་ཆོད་ཀྱི་སྤིང་ལ།    དཔག་མི་ལུས་པའི་དཔའ་ཙམ་ཀྱས།  
 དུགས་བསམ་ནལ་མ་ཞིག་གི་འཆོལ་སྒྲེགས་ཁྲོད།  
 ཆབ་སྤྱིད་ཀྱི་སྒྲོབ་གྲུ་ཆེན་མོར་ཕེབས།  
 གནས་དེ་རུ།    རྟོགས་སད་ཀྱི་སྒོ་རིག་མེ་རུ་སྒྲར།  
 ཀྱལ་སྤྱིད་ཀྱི་མཁྱེན་ཀྱ།    བས་མཁའ་དང་ཡུག་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེས།  
 ཡིན་ཡང་།    བསེལ་རྒྱུད་འདགས་ནས་དགུན་མགོ་ཚུགས་ཟེན་པས།  
 མགོ་པོ་རྒྱག་ཐག་ལ་བརྒྱས་པའི་གངས་རྒྱུངས་འབྲུག་པས་བསྐྱེམས།  
 སེམས་ཁོང་གི་ཉི་མས་ཞི་བདེ་དང་གཞན་ཕན་གྱི་འོད་ཁྱིམ་གཞན་ཡུལ་དུ་བཞེངས།  
 དམར་ཆུང་གི་བསམ་པར་ཆག་ཀྱུམ་གོར་ཡང་།  
 བཅན་ཆོལ་ཀྱལ་སྒྲོབ་ཀྱི་ཐབས་རྩས།  
 མཆེ་གཅིགས་གདོང་བའི་ཀྱ་སྤྲག་བཞིན།  
 རྒྱ་སྒོག་ལ་རྒྱག་གཟེར་ཕྱི་བའི་ཉི་མ་ལ་ཡའི་ཡུག་སྤྱིང་ནས།  
 ཕྱིར་མིག་བགྲད་ཀྱང་༩༩༩༩།  
 གདོང་དམར་ནན་པའི་རྟོགས་བརྗོད་འོས་ན།  
 ཡ་ཕའི་མེ་ཆ་ངི་བཞིན།  
 ཕྱིར་བས་པའི་མིག་ལམ་ན་འོད་ཆག་ཆག  
 ཀྱལ་ཞེན་པ།  
 ཀྱལ་ཞེན་གྱི་བདུད་ཅི་བདུང་དགས་པས།  
 སྤ་སྤྱང་གིས་འདབ་ཆོལ་ཅི་ཙམ་བྱས་ཀྱང་།  
 རྒྱབས་ཆེན་གྱི་བྱ་གཞག་ལ་ཡ་ཐང་ཆད་མ་ཁྲོད་།  
 དུས་ཀྱི་འགྲོས་དང་མཉམ་པའི།  
 བོད་ཀྱི་ཞི་མོལ་གྱི་ཕོ་ཉ་ཞེས།

མྱེའི་མྱིང་ཕྱན་ན་གཤམ་།  
 དཀར་པོང་པོང་གི་སྒྲ་རྒྱ་རེ་རེ་ལ།  
 རྒྱལ་སྤྱི་དང་རིགས་ཞེན་གྱི་ཁག་རྒྱན་དོན་མོ་རེ།  
 ངའི་སྤྱིང་ཁོང་གི་འཕར་ཅུང་འགྲོས་དང་མཉམ་དུ།  
 ཁྱོད་ཉིད་ཟློང་ཞིང་ཁྱོད་ཉིད་བློ།

།།།།།།།།

།།།།།།།།

བདག་མི་ཁྱིས་པའི་གུལ་དུ་གནས་སྐབས་དོན་མེད་ཅིད་འཛོའི་དུས་ཀྱིས་འདས།།  
 མམ་དཔྱོད་གསར་པའི་མུ་གུ་རྒྱས་དུས་སྤྱུགས་དང་ཞིང་གི་བྲན་དུ་འཐིམས།།  
 གཞོན་ཀྱའི་ལང་ཚོ་དར་ལ་བབས་དུས་རིག་པའི་ཉག་ཕྱན་ལོངས་མ་སྤྱད།།  
 དེའི་ཕྱིས་དམར་མེར་གོས་བཟང་བསྐྱབས་ནས་བག་མེད་བྱ་བའི་དུས་ཆེགས་བསྐྱངས།།

མི་ལུས་ཐོབ་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་འཁྱར་སོ་རྒྱུ་བཞི་ལས་ཀྱང་དམན་པར་གྱུར།།  
 ཡོན་ཏན་སྒྲ་གཅིག་རྒྱད་ལ་མེད་ཀྱང་མགོ་འཕངས་མཐོ་བའི་ང་རྒྱལ་རྫོམ།།  
 རང་སེམས་མ་བརྒྱན་གཞན་ཟེར་ལ་ཆགས་ནི་དུལ་ཅན་ལ་སྒྱུར་འདེབས་བྱས།།  
 མམ་དཔྱོད་སྤོང་བའི་ལས་ངན་བློ་ཆོ་གཡང་གཟར་བྲག་ལས་མཆོང་འདོད་སྤྱེས།།

གང་ངར་རྒྱང་འཕྲོག་ཁྱོད་དུ་བསད་ནས་ལུས་སེམས་གངས་རིའི་འདབས་ནས་ཆས།།  
 ཁ་བའི་འདབ་མའི་གང་ངར་རེ་རེས་ལུས་ཀྱན་གཅི་བའི་ངལ་བ་སྤེར།།  
 གོམ་པའི་འདེགས་འཛོག་ཐོག་མར་སྒྱུར་དུས་གངས་སེང་དཀར་མོས་མཆི་མ་བཞུར།།  
 སྤྱིང་རྗེ་དཔེན་པའི་ལས་འབྲས་ཁྱོད་ཀྱིས་བདག་ལུས་སྤྱུག་ལ་གཏད་དོན་ཅི།།

དཀར་སྤྱུག་ལུས་པོ་ཁྱུ་མ་ཁྱོད་ཀྱིས་ཆ་མེད་འཛོའི་ནང་དུ་ཐོན།།  
 འབྲས་དང་ད་ལེས་བཀྲེས་གདུང་སེལ་ཀྱང་འགྲམ་པའི་རུས་པ་ཕྱི་ལ་གསལ།།  
 ཁྱིས་དུས་འཛོའི་བའི་གམར་བྲན་ནས་སེམས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་འཕར་ཅ་འགྲུལ།།  
 རྒྱ་འབྲས་མེད་པའི་ད་ལྟའི་དུས་འདིར་ཉམ་རྒྱང་སེམས་པ་སྤྱུག་ལ་སྒྱུར།།

གངས་ཀྱི་རི་པོའི་འདབ་མ་བརྒྱད་ནས་ཆ་མེད་ཡུལ་ལ་བསྐྱབས་ནས་བཟུང་།  
 རྒྱལ་བཏེན་མེད་པའི་གངས་ལྗོངས་རང་བཟས་འབྲོར་དཀའ་སྤྱད་མེད་ན་ཡང་།  
 བཅངས་པའི་རེ་བ་ཡིད་ལ་ཤར་ཆེ་བ་ཤལ་འབྲུམ་མོའི་མི་ཆེ་འདིར།  
 འགྱུར་མེད་སློབས་པས་སེམས་ཀྱི་འདུན་པ་གཏན་དུ་འབྲུབ་པའི་ཕྱགས་སུ་གཏད།

ཆ་རྒྱལ་མེད་པའི་ལུང་པ་འདི་ལ་སྐད་ཀྱི་རྣམ་གངས་མང་ན་ཡང་།  
 མེས་པོའི་རྒྱུ་སྒྲིགས་རང་སྐད་ཞེན་ནས་རིག་པའི་གཞུང་ལ་སྤངས་ཁུལ་བྱས།  
 ཤེས་བྱ་རིག་པའི་སློབ་གྲྭ་དམན་པས་ན་མཉམ་ཁྲོད་ནས་སློབ་ཤིང་སྤྱོད་སྤྱོད།  
 འོན་ཀྱང་འདུན་པའི་ལམ་སྤེལ་བཏང་རང་སློབ་བྱའི་གནས་ལ་འབད།

སློབ་འབྲས་བཟང་པོའི་ལས་ཀྱིས་འཕྲད་པའི་ལམ་སྤེལ་བཤེས་གཉེན་མཆོག་རྣམས་ཀྱིས།  
 ཤེས་རིག་བརྒྱུད་ལྷན་འབྲས་བྱ་བ་སྤྲོད་ཀྱང་གཉིད་དང་ལེ་ལོའི་ལུན་པས་འཕྲོགས།  
 རེ་བའི་ལམ་འཕྲང་མིག་ལ་འཆར་བཞིན་ཀྱག་ཀྱོག་འཆོབ་པའི་ནང་དུ་ཞུགས།  
 རང་སྤྱོད་གཟུགས་རིས་ཤུ་མོའི་མི་ཆེ་མཐོ་དམན་ཀྱན་གྱི་འཕྲུ་གཞིར་བྱར།

ཆེ་སྟོང་འཕྲང་ལམ་ཀྱག་མ་ཀྱོག་གིས་ཨ་མའི་བསྐྱབ་བྱ་རྒྱལ་བསྐྱར་བྱས།  
 སྐབས་དེར་སྤྱི་ཆོགས་འབྲུག་རྒྱུན་ཤིང་པས་བདག་ལུས་ཤན་པའི་ལག་དུ་རྒྱུད།  
 ཐ་མ་རང་ཡུལ་འཆོ་ཐབས་བྲལ་ནས་ཆ་མེད་མི་ཡུལ་གྱར་དགོས་བྱུང་།  
 ལས་ཀྱིས་བསྐྱབས་པའི་དཀའ་སྤྱད་བསམ་ཆེ་སྤྱི་བྱ་བ་འགོག་ཐབས་བྲལ།

མི་འདོད་བྱས་པའི་ཕོ་ཉ་ཞིག་གིས་ཨ་མ་འཛིག་ཏེན་གཞན་དུ་བྱངས།  
 ཨ་མའི་སྤང་བརྟན་ཡིད་ལ་འཁོར་ནས་འགྲོད་པའི་ལག་མགོ་ཁ་རུ་བརྒྱག།  
 འོན་ཀྱང་སྤྱག་གི་ཁྱུར་པོའི་འོག་ནས་རང་སློབ་ལ་བར་མ་འཛེམས་པར།  
 དཀའ་སྤྱད་རིག་བྱས་ལུས་ཕུང་བཅོམས་ཀྱང་ཨ་མའི་བསྐྱབ་བྱ་སེམས་སུ་བཟུང་།

ད་ནི་ལེ་ལོའི་རྣམ་གཤམས་སྤང་ནས་པ་མའི་བཀའ་དྲིན་མཇལ་ན་སྤྲོས།  
 ད་ནི་ཆགས་སྤང་གཡོ་སྤྱོད་སྤང་ནས་གངས་ལྗོངས་འཕྲང་ལམ་དེད་ནས་འགྲོ།  
 ད་ནི་ཆ་གང་དཀའ་ངལ་མེད་པའི་རང་ཡུལ་བསེལ་ལྷན་སྤྱོད་སུ་བསྐྱོད།  
 ད་ནི་རང་ཡུལ་པ་མའི་མདུན་སར་ལན་གཅིག་མཇལ་བའི་སློབ་ལམ་འདེབས།

## ལྷག་བསམ་ཅན་གྱི་བོད་མི་ཞིག་ལ།

(རིག་གནས་ཀ་པ།) ཉ་མགོན་དབང་ཀླུ་པ།

དེ་མ་ལ་ཡིད་དགུན་རྒྱུད་རྩལ་མོས་ཉིད་ཀྱི་མེ་དོག་མ་བཅོམ་ཞིང་། །  
 དབྱར་གསུམ་ཟེར་བརྒྱས་རབ་དྲུ་སྒྲིག་པའི་བྲེ་མའི་ཐང་གིས་མ་འཛོག་པར། །  
 ཞིག་དང་ཉན་དུ་དབྱལ་བོའི་བྲོ་བ་འཇམ་མཉེན་ལྷགས་ཀྱིས་ལེགས་མྱོང་སྟེ། །  
 བསམ་གེས་ཕྱ་མོས་སྒོ་གསུམ་གཞན་པན་ལམ་ལ་བསྒྲིགས་པར་གཏིང་ནས་བསྒྲགས། །

འཇིག་རྟེན་འདི་ལ་མཁོ་བའི་བྱིམ་དང་དཔལ་འབྱོར་སྟན་གྲགས་མ་དགོངས་པར། །  
 རྒྱལ་ཁྲིམས་གཙང་མའི་བྲི་བཟང་ལྡང་བའི་བདག་ཅག་ཐུབ་པའི་དུར་སྒྲིག་ཅན། །  
 ཉམ་རྒྱུད་འཛོ་བའི་རྒྱུད་ལམ་བརྒྱུད་དེ་ལྷག་བསམ་པད་མ་དཀར་པོ་ཡིས། །  
 རང་དོན་བསྐྱར་ནས་སྤྱི་དོན་སྟོན་ཕྱིར་གཞུག་རུས་ལ་གྱོན་འདི་མཆར། །

དུས་བཞི་གང་དང་ཉིན་མཚན་གཉིས་མེད་འཛོ་བའི་ཟས་ཀྱང་བཞག་གནང་ནས། །  
 དཀའ་སྤྱུག་ཉེ་རིང་གང་ལའང་འཛོམས་མེད་གཞུག་ལུས་ཀྱི་ཕུང་པོ་སྟེ། །  
 གཙང་བཅོག་མེད་པར་འཇུམ་སྡང་དཀར་པོས་དོན་གྱི་བྱ་བར་སྦྱོད་པ་འདི། །  
 སྤྱིན་བདག་བཅན་པོས་དབང་ལུགས་རྩལ་གིས་ཉམ་རྒྱུད་གཡོག་དྲུ་སྒྲུལ་བ་མིན། །

མ་བྱས་བརྒྱ་དང་བྱས་པ་སྟོང་གི་བྱེད་ཀྱི་ཕྱེ་འདབ་མི་གཡོ་ཞིང་། །  
 རྒྱལ་བའི་བཀའ་དང་དམ་པའི་གསུང་བཞིན་ཉིད་ཀྱི་གཡར་དམ་ལེགས་བསྐྱང་བའི། །  
 ཅུམ་གཟུན་བོད་མའི་གུ་རུས་གཅིག་པའི་སྤྱན་གྲོགས་བསྟན་འཛིན་འབྱུར་མེད་ལགས། །  
 ཁྱོད་ཀྱི་བྱ་བར་ཡི་རངས་ལུགས་ཀྱིས་བདག་ཡིད་ངང་མི་རིང་ནས་བཀྲུག། །

ཐོས་དམན་བྱ་བ་གང་ལ་དབྱེར་མེད་ལྷག་བསམ་ར་རི་མེད་པའི་ངང་། །  
 འཇུག་ཅིང་སྤྱི་དོན་མཆོག་དྲུ་སྒྲིག་ལ་ཡི་རངས་ཆེན་པོས་བརྩོན་མཛད་པའི། །  
 བོད་མི་ཁྱོད་འདྲ་རང་ཅག་སྤྱི་བའི་བྱ་མོ་མཛེས་མ་རེ་རེ་ལ། །  
 གཉིས་གཉིས་གསུམ་གསུམ་ཇ་ཇ་བདུན་བདུན་བརྒྱུད་བརྒྱུད་དགུ་དགུ་སྒྲེ་བྱར་ཅིག། །

## ཆབ་བྲག་པ།

(དབྱངས་ཅན་སྒྲུལ་པའི་སྒྲིགས་བཅ་བསྒྲགས་པའི་མྱོང་ཚོར།)

(རིག་གནས་ཀ་པ།) ཆེ་མཆོག་དོ་ཨེ།

མི་རིགས་ཀྱི་ལར་ཞེན་ཁུར་དུ་ཕྱི་ཞིང་།  
དུས་རབས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་རབ་དུ་འབར།  
ངོ་མཚར་གྱི་སྒྲུང་ག་མོད་པོ་ཞིག  
སྒྲུ་ཅལ་གྱི་ཞིང་ནས་འབྲུངས་པས།  
ང་དང་ངའི་ཆོགས་ཀྱིས་བྱེད་ལ་མ་སྒྲོན་དུས་ནམ།

ཆབ་བྲག་པ།

བྱེད་ལ་འགན་འཁུར་ད་ཅང་ཕྱི་སྟེ།  
ལུན་སྒྲུག་གི་གངས་ལྗོངས་དེ་མི་ལམ་གྱི་སྒྲོང་ན་འཆོ་བྱིར།  
འབྲུལ་གྱིས་སྒྲོང་བའི་འཇིག་རྟེན་འདིར།  
བདེན་པ་ཡོད་ཆད་ཉམ་ཆུང་ཡིན་ལ།  
རྒྱན་པ་ཐམས་ཅད་དཔུང་གྲུགས་བཅན་སྒྲུབས།  
བྱེད་ཉིད་ཀེ་ཏ་ཀ་སྟེ།  
བདེན་པ་འཁུར་ཞིང་རྒྱན་པ་བརྒྱ་བའི་ཀེ་ཏ་ཀ་ཞིག

ཆབ་བྲག་པ།

བྱེད་ཀྱི་གནག་སྒྲུལ་སྒྲུ་ལོ་དེ།  
སོ་སྒྲེ་ཞིག་གི་སྒྲུ་ལོ་མིན་ལ།  
བྱུལ་ཞེན་དཔའ་པོས་ནམ་ཤེས་ཀྱི་ཉག་མ་རེ་རེ་དང་།  
དག་གདོང་བསྐྱུ་བའི་གངས་ལྗོངས་ཀྱི་སྒྲུག་མོད་རེ་རེ་ཆེ་སྒྲིག་ཡིན།  
དེའི་ཆེད་དུ་.....བྱེད་ཀྱི་ཕོ་སྒྲུ་མོ་སྒྲུས་བྲས།  
དེའི་དོན་དུ་.....བྱེད་ཀྱི་སྒྲུ་ལོ་ཁ་བས་ཟིན།  
ཨ་.....ཨ་.....ཆབ་བྲག་པ།  
བྱེད་ཀྱི་སྒྲུ་གཟུགས་འདི་ལྟར་ཕྱ་བ།  
རང་བྱུལ་ཤོར་བའི་སེམས་བྱུང་གྱིས་བཞོས་པ་ཨ་ཡིན།

རྒྱ་འབྲུར་བྲལ་བའི་མཛེས་མ་བྱེད།  
 མོ་དཀར་དང་ལྷག་བསམ་ཁོ་ནས་བཟུང་བས།  
 ཉིད་ཀྱི་མ་འོངས་ལམ་ཁར།  
 ད་དྲུང་སྤར་ལས་ཀྱག་ཀྱིག་ཆེ་ངེས།  
 ཆབ་བྲག་པ། བྱེད་ཀྱི་དྲིན་ལས།  
 རིག་གཞུང་སྟེད་པས་སྤྱང་བའི་ང་ཚོས་ཀྱང་།  
 གས་འཁོགས་སྟན་ངག་གི་ལུ་བ་ཕྱད་ཅིང་།  
 མ་ཡིན་ཡིན་མདོག་གི་སྤྱི་འགྲོས་བཞིག  
 བྱེད་ཀྱིས་བསྐྱངས་པས།  
 གནའ་བོའི་སྤྱོད་ཆོག་ལས་རིང་དུ་འགོངས་ལ།  
 ད་ལྟའི་འཚོལ་སྟེག་གི་བདེན་དོན་བརྟེན།  
 ཆབ་བྲག་པ། གང་ལྟར།  
 རང་དབང་གི་དབུ་ཁྲུང་ཅིག་ཐོབ་རག་བར་དུ།  
 གམ་ཡང་དཀར་དུབ་ལ་བཞི་ཤད་མ་མཛད་རོགས།  
 རོགས་ལ་ཉེ་བའི་མི་རིགས་འདིའི་དོན་དུ

## སྟེང་གཏམ་ངོ་མ།

T.C. ལ་ཕུལ།

༼རིག་གནས་ཀ་པ་༽བཟོད་ཀྱི།

ཏག་ཏག་ལོ་ངོ་གཉིས་སྟོན་གྱི་དེ་རིང་  
 ངའི་མིག་བྱང་གི་ཞགས་པས་བྱེད་རང་བཞིན་ཅིང་  
 སེམས་གཏིང་གི་དྲངས་པ་བྱེད་ལ་ཤོར་  
 དེ་ནི་གང་ལ་མ་འཕང་བའི་མིག་ཞགས་ཐོག་མ་དང་  
 སུ་ལ་མ་ཤོར་བའི་མཛད་སེམས་དྲངས་མ་ཡིན་  
 དེ་ནས་བཟུང་—— གམ་རྒྱན་  
 ཁུ་སིམ་མེར་ལུས་པའི་སེམས་པས་བྱེད་རང་བཞིན་ལ་ཉེ་

གང་ས་ནས་བྱེད་ཀྱི་ཉེ་སར་བཅར་  
 མཚོ་བྱང་ལྷ་ཤུའི་འཛུམ་མདངས་དང་  
 མ་བྱ་འབྲུ་བའི་སྤངས་སྤྱབས་རེ་མཐོང་ཆེ་  
 དགའ་ལྷང་ལྷང་གི་སེམས་པ་རུམ་ལ་བཅུག་སྟེ་  
 ཁེར་རྒྱང་གི་གོམ་པས་རང་གནས་བསྟེགས་  
 སེམས་པ་དང་མགོ་བོ་སྤྱས་ལ་འཛོག་དུས་  
 རོག་བཏགས་ཀྱི་བསམ་གཞིགས་ཕྱི་མོས་

ཟླ་བ་དང་སྐར་མའི་ཚོགས་ལ་ལྟ་བཞིན  
 མོ་རེངས་ཀྱི་སྐར་ཆེན་ཡང་མཁའ་རྩ་དྲངས་  
 འདི་ལྟར་ དྲངས་སེམས་ཁྲུང་བའི་སེམས་པ་རྒྱུང་རྒྱུང་དེས་  
 ཉི་ཟླ་གྲངས་མེད་ཅིག་དོག་པས་མནན་ཏེ་  
 རང་ཉིད་ཀྱི་ལང་ཚོར་སེར་ཐིག་རྒྱུང་  
 སུ་ལའང་བཞེད་མ་མྱོང་བའི་སྤིང་གཏམ་ངོ་མ་རེ་  
 ཐག་རིང་ནས་དྲུངས་ཏེ་བསྐྱོན་ཏེ་  
 ཁྱེད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་རྒྱུང་ལ་བསྐྱར་  
 ད་དྲུང་ བཅངས་དྲགས་པའི་བདག་གི་མགྱིན་པས་  
 བཞེད་དགོས་པ་གང་མང་ཞིག་སེམས་པའི་གཏིང་མཐར་རུམ་སྟེ་  
 བགྲང་བྱ་གཉིས་ཀྱི་སྐད་ཅིག་མ་རེ་རེ་  
 ཁྱེད་ཀྱི་ལང་ཚོ་ལ་བཞེད་སྟོམ་ཁོ་ནས་བསྐྱུལ་  
 དེ་རིང་ཡང་ གཉོམ་ཐང་ངའི་ངོ་གདོང་ལ་གསལ་པོར་སྟོས་དང་  
 མིག་ཟུང་ན་དྲུང་བའི་འོད་ཞགས་འཁྲུག་ལ་  
 སེམས་ཁོང་དུ་བཅུ་སེམས་དྲངས་མ་འབྲེལ་  
 ཏེ་མགྱིན་མཚོ་  
 མི་ཁ་དང་ཕྲག་དོག་དཔེན་པའི་གྲུ་ཟུར་ནས་  
 ཚོར་སྐྱང་ཟུར་གསུམ་ཞིག་གིས་ཕྱི་མིག་སྟོས་དང་  
 ངས་ཁྱེད་ལ་ལ་གཞས་སྒྲན་མོ་ཞིག་ལེན་ན་འདོད་  
 ལང་ཚོ་ནས་གཉེར་འོག་མ་རྒྱུད་གོང་འདྲམ་རྒྱུང་གྲོལ་ཅིང་  
 སྐྱེས་གཟུགས་སྟེན་མོར་མ་གྱུར་གོང་སྐྱངས་སྐབས་སྐྱུར་དང་  
 ངས་ཡོད་ཚད་བཅུ་སེམས་དང་སྒྲན་ངག་ལ་བསྐྱར་ཏེ་  
 ཁྱེད་ཀྱི་མཛེས་སྒྱུག་འཕྱོར་འབྲི་བྱེད་ལ་  
 ཏེ་མགྱིན་མཚོ་  
 ཆེས་ཐོག་མའི་བཅུ་དྲངས་ལ་ཡིད་ཆེས་གཞོངས་དང་  
 དྲུང་ཞེན་གྱི་གཤོག་སྟོ་མཉེན་མོ་ཁྱེད་སྟོགས་སུ་བརྒྱངས་ཏེ་  
 ངའི་སྒྲན་ངག་དང་ཆེ་སྟོག་གི་འགྲུ་བའང་  
 ཁྱེད་དང་ལྟན་དུ་བཟུར་འདོད་ཆེ་

## གསེམ་སྒྲིང་།

(རིག་གནས་ཀ་པ།) རིག་འཛོ།

ངའི་མིག་མདུན་ན་འགྱང་བ་ནི།  
 ཀླན་ལ་གྲིབ་བསེལ་བྱིན་པའི་ཆ་སྒྲིབ་མཁུན་པོ་སྟེ།  
 དུས་བཞིར་འགྱུར་ཕྱོག་བྲལ་བའི་གསེམ་སྒྲིང་ཞིག་ལགས།  
 ཆ་གདུང་གིས་སྟེང་ནས་གཅོས་གིང་།  
 ལྷགས་རྒྱང་གིས་གདོང་ནས་མོལ་ཡང་།  
 འགྱུར་མེད་གྱི་རང་གཤིས།  
 ས་འཛིན་བྱ་མའི་རྒྱན་དུ་ལུལ།  
 ཡིན་ན་ཡང་གྲིབ་བསེལ་བྱིན་པའི་གིང་རྟ་མོས།  
 ལུས་སྟེང་གི་འབྲུ་མིན་བསྟོགས་ལ།  
 རྟ་ཚོས་མཚམས་སྦྱར་ཏེ།  
 ལྷ་ཏྲ་ནག་རྒྱང་གིས་ཐན་སྒྲོལ་བཞིར་སྒྲོགས།  
 ཅིའི་ཕྱིར་ཁྱེད་ཀྱི་ཅེ་མོར།  
 ལྷ་བྲུག་གི་གསུང་སྟན་མེད་དོན་ཅི།  
 མེའོ་... རེད་ལགས།  
 དེ་ནི། དུས་བཞིར་ངོམ་པའི་བཀྲག་མདངས་དང་།  
 རང་སྒྲོལས་ཀྱི་རྒྱས་པ་རྒྱས་ཏེ།  
 ཅ་བ་སྒྲོགས་བཞིར་བཀྲམས་གིང་།  
 ལལ་འདབ་སྒྲར་ལས་སྒྲ་ལྷག་ཏུ་འཕེལ་བ་མ་ཡིན་ནམ།  
 ཡིན་ནོ།། བདེན་ནོ།།



# ཡུལ་གྲུང་པའི་སྒྲིག་སྒྲིག་

(རིག་གནས་ཀྱི་པུ་ལོ་སྒྲིག་འབྲིད།)

ཀ་གྲུགས་གཞན་ཡུལ་གྲུང་པའི་གངས་རི་ལྷན་ཟུང་།  
ཁ་སྒྲིག་དོར་ཅིང་རང་བསམ་རང་ཐོག་ལ་སྒྲིག་དང་།  
ག་དག་འགྲོ་སྒྲིག་སྒྲིག་པའི་རང་དབང་ལ་ཅེན་ཡང་།  
ང་ཅག་དབང་མེད་གཞིས་བྱེས་གཉིས་ཐོར་འདི་མ་བཞེད།

ཅ་ལེ་ཅེ་ལེ་ཅེ་མིན་པོད་དོན་ཞིག་བསམ་ན།  
ཆ་བསྐྱུ་ཡ་བསྐྱུས་རང་གི་སྒྲིག་པ་གང་འདེགས་ཕྱིར།  
ཇ་ཏོར་མ་ནག་ཡིན་མདོག་མགོ་བོ་དེ་མ་མཐོ།  
ཉ་གང་སྤང་ལ་གཞལ་ཆེ་སྒྲིག་བསམ་དེ་གཏོར་ཡོང་།

དྲ་ལའི་ཐུ་མར་ཐོལ་མེད་དད་གུས་ཞིག་མཆིས་ན།  
ཐ་དད་སྒྲིགས་ཞེན་རིས་འཛིན་གྱི་ཀོ་ལའི་སྤོང་པོ།  
ད་ལྷ་ཉིད་ནས་རིགས་པའི་ཐ་ཆོག་གིས་བཅད་དེ།  
ན་ནིང་ཕམ་ཁ་ཁ་བཞེད་མེད་ཆོག་སྒྲིག་ལ་ལ་བཅོན་དགོས།

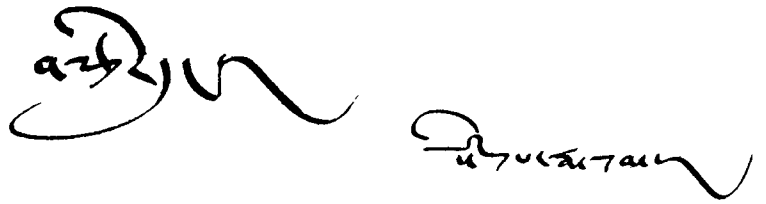
པ་པ་མེས་པོའི་རྒྱུང་ཆོད་པོ་ཞིག་འདོད་ན།  
ཕ་ཕང་ལྷ་བྱའི་གཏད་མེད་སྒྲིག་གར་དེ་བསྐྱར་ཞིང་།  
བ་མཆོག་གཉིས་མེད་དེ་ཡོད་རང་གཞུང་གི་ཕྱིན་ལ།  
མ་སྒྲིག་དག་བཞིན་ཐ་ཆད་ལོག་སྒྲིག་དེ་མ་བྱེད།

ཅ་རི་ལ་སོགས་རང་ཡུལ་མཛེས་སྤྲོངས་ལ་དྲངས་ན།  
ཆ་ཆས་ལྷ་རིག་གནས་ལ་སྒྲིག་མེད་དུ་བཅོན་ཏེ།  
ཇ་དག་གངས་སྤྲོངས་སྒྲིགས་སྒྲིག་པོ་དྲ་ལའི་གཟི་དཔལ།  
ཐ་ལེར་མདོན་པའི་སྒྲིག་ཅེ་པ་རོལ་ལ་གཏོད་ཅིག།

ཞ་ཐངས་ལྷར་མིན་སྤོང་པོའི་གཞུང་པ་ཞིག་འདོད་ན།  
ཟ་རི་ཟི་རིས་ཕན་ཆུན་སྒྲིག་བསྐྱར་དེ་མ་བྱེད།  
འ་ཅག་མཆོག་གསུམ་ཆུ་འབྲས་ལྷ་གྲུབ་དག་སྒྲིག་བས།  
ཡ་རབས་ལས་བཟང་མ་རབས་སྒྲིག་ལ་མ་ཆོངས།

ར་ཆེན་གངས་ནས་བཏས་པའི་བྱ་ཆུད་ཅིག་ཡིན་ན།  
ལ་ཆུ་གངས་ལ་གཏད་དེ་དམར་དམག་གི་རྩ་བར།  
ག་ཁྲག་གཅིག་པའི་གཞིས་ལུས་སྒྲིག་ཟུང་ལྷ་ལྷགས་རེ།  
ས་མཐའི་ང་ཅག་བཅོལ་ལ་ཡིད་ཕམ་དེ་མ་བཟོ།

ད་ད་མ་མང་ད་ལམ་ཡོད་དོ་ཅོག་མོར་ཟེན།  
ཨ་པོ་ཨ་པོ་འཛིན་ན་མི་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ།  
ད་ཅང་འབད་པས་ཡོད་ཆད་རང་བཅོན་སྒྲིག་བཅོན་དང་།  
ཨ་མར་སྒྲིག་པའི་བྱ་ལོའི་གཟི་བཞེད་ཀྱང་དེ་ཡིན།



བཅེ་དྲུང་། བྱེད་ནི་མི་ལམ་དང་མིག་ཚུལ་འབྲུང་ཁྲུང་ས་ཡིན་ལ།  
 གང་ནས་ཡོང་མི་གེས་པའི་རྒྱུ་རིང་གི་མགོན་པོ་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་ལོས་ཡིན།  
 བཅེ་དྲུང་། བྱེད་ནི་བྱུང་མེད་ཀྱི་འཕྲོང་ས་ཆོས་ལས་སྟེད་པའི་མང་ཅི་ཡིན་ལ།  
 ཁ་དོག་གི་དཔལ་ཡོན་འཆོལ་བའི་གནའ་མི་སྟེན་པ་ཞིག་ཀྱང་ལོས་ཡིན།  
 མདོར་ན། བཅེ་དྲུང་ནི། སྟེང་གི་གསང་བ་འདྲེན་པའི་ལྷགས་ཀྱི་ཞིག

## བསྟོན་དབྱངས་ཁྱུ་བྱག་མགྲིན་གྱི།

(རིག་གནས་ཀ་པ།) ཡོ་རྒྱུ་ཆེ་འཕེལ།

འཆད་པའི་སྐལ་བཟང་མ་སྟོ་སྟོག་རྫོང་ཁྲུལ་དུ་མཛད།།	མཐོ་བའི་དྲུང་ནས་ཁ་ཡག་ངོ་བསྟོན་མ་གེས་གོང་།།
ཅོད་པའི་སྟེན་གྲགས་ཆབ་བྲག་སྐལ་ནས་སྟོགས་བཞིར་བྱུང།།	དམའ་བའི་དབྱུས་སུ་མཐོང་ཆུང་བྱེད་གསོད་བཅུ་པ་བཞེད།།
ཅོམ་པའི་མཛད་འཕྲིན་འཕགས་པའི་ཡུལ་ནས་རབ་རྒྱས་པའི།།	རང་བསྟོན་རང་གིས་བྱེད་པའི་སྒྲི་ལྷེས་དབྱལ་བའི་ཁར།།
ཕུལ་བྱང་སྒྲིག་ཐོག་ཆབ་བྲག་ལྷ་མོ་སྐྱབས་ལ་འདུད།།	གཞན་སྟོན་ཁབ་ཀྱིས་འཆོལ་བའི་སྟོ་མིག་རྫོན་ནས་རྫོང་ས།།
བན་སྟོན་གཞུང་ལྷགས་འཆད་པར་སྟོམས་པ་མང་ན་ཡང་།།	ནམ་གསུམ་ཆོས་གོས་མ་བསྐབས་སྤང་ངོར་སྐྱ་བོའི་སྐྱ།།
ཐོན་མིའི་དགོངས་དོན་མ་མེད་དངོས་ལྷགས་མ་ལུས་ཁར།།	སྤང་མང་ཁུར་གྱི་བྲས་ལུས་མི་སྒྲི་བྱེད་ཀྱི་གསུང་།།
ཁ་ཅིག་དགག་སྒྲིབ་གནད་ལ་མཁྱེན་པའི་སྟོང་བདོལ་བའི།།	ནམ་དག་ཚུལ་ཁྲིམས་ལེགས་ལྡན་སྤྱི་ཆོགས་ཞབས་ཞུའི་ཐུགས།།
ངས་དོན་བན་སྟོན་མཁན་པོ་སྟོང་དཔོན་པ་སངས་ཉིད།།	ནམ་ཀུན་འགྱུར་མེད་བསྟན་འཛིན་འགྱུར་མེད་ཞབས་ལ་འདུད།།
བོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་སྒྲིབ་པ་མང་ན་ཡང་།།	
དངོས་དོན་རྒྱུ་རྫོང་ས་ཁི་བཞིན་རྟེན་པར་གཞིགས་པ་དང་།།	
ཁྲུང་ས་ཐུབ་བདེན་དཔང་ནམ་དཔྱིད་ཡང་ཅེར་སོན་པ་ཞིག།	
བཅུད་པའི་ཆེན་བཤེས་གཉེན་བསོད་ནམས་རྒྱལ་མཆན་ཅམ།།	

# བྱ་མའི་མངའ་མོ།

(རིག་གནས་ཀ་པ།) བསྒྲུབ་འཛིན་འབྲུག་ཀྱི་ལ།

མེ་ཏིག་ཐེང་མངའ་ཀྱི་དབྱུས་སུ། །ཟླ་མཆེད་བཞིན་བཟང་དེ་མངའ་དུས།།  
 དགའ་སྤྱོད་ཟུང་འདྲེས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད། །ཡིད་ལ་ཆིག་ལབ་ཅིག་ལོས་ཐེབས།།  
 དག་རྒྱུང་ཐལ་འཛུལ་གྱིས་ཁེངས་པའི། །གོང་རྒྱུང་ཉམ་ཐག་དེའི་ཁྲོད་ན།།  
 གཅེས་ནོར་སྟེང་ཁམས་ཀྱི་གསེབ་ནས། །བཙེ་པའི་ཚུ་ཐིགས་ཤིག་འཕྲོས་སྤང་།།  
 དཀར་འཇམ་སྤུང་གོས་ཀྱིས་ཁྱུབ་པའི། །བཙུ་དུག་སྟེག་ཉམས་ཤིག་མངོན་ཆོ།།  
 བཙུ་བྱིན་ཞལ་བཞི་རུ་སྦྱལ་པ། །བདེན་པའི་འབྲས་ཉགས་ཤིག་ཐལ་སྤང་།།  
 མཐོན་མཐིང་སྤྱན་ཟུང་གི་འོད་ཞགས། །ཁོ་ཐོའི་མདུན་ཐད་དུ་འཕངས་ན།།  
 རང་སེམས་ཀྱི་ཡན་དུ་བསྐྱར་པའི། །གཏམ་འགོ་རྟེན་པ་རང་མ་བྱུང་།།  
 དམར་སྦྱག་མཆུ་འདབ་དེ་གྲོལ་པའི། །དཀར་ཆེམས་ཟེའུ་འབྲུལ་དབྱུས་ནས།།  
 འབྲེལ་མཐུད་ངག་སྟན་གྱི་ཆིག་འཇམ། །ན་པའི་བདུད་ཅི་ལྟར་འཇེབས་པ།།  
 རིང་མིན་འདྲེས་འདྲེས་ཀྱི་ལམ་ནས། །བཅོས་མིན་བཙེ་དུང་ཞིག་ཆགས་ཏེ།།  
 ཡོད་ཆད་དུང་སེམས་ཀྱི་མཆོན་པའི། །སྤྲོ་ཆོགས་བརྟེན་པོ་རང་བཙུབ་ཡོད།།  
 གཅིག་འཐམ་གཉིས་འབྱུང་གི་ཀྱ་རེ། །སྐད་ཅིག་བྲལ་དགོས་ཤིག་བྱུང་ན།།  
 ལུས་སེམས་ཡ་བྲལ་དུ་གྱུར་པའི། །སྟོང་སྤང་ཆོར་གྲུགས་ཀྱིས་གཙོང་བ།།  
 ཕན་ཚུན་དངས་གཙང་གི་བཙེ་མདངས། །ཤིར་གྱིས་བཞོད་པ་ནི་བྲལ་ཡང་།།  
 སེམས་ཁོངས་དུང་ནང་གི་གདུང་བ། །ནམ་ཡང་སངས་ཐབས་ཤིག་ཡོད་དམ།།  
 དུས་དབང་འཕྲོ་འབྱུར་གྱི་གནས་ལུགས། །སྤྱོད་བསམ་འཆར་སྤང་གི་མཆི་མས།།  
 མཐིན་པར་བརྟན་གཤེར་གྱིས་བརྟུངས་པས། །བརྟོད་འདས་ཁོག་བསམ་དུ་གྱུར་སྤང་།།  
 གྲུས་གདུང་དཔལ་འོག་ནས་ཟགས་པའི། །ལུ་ཏིག་དོག་པོ་དེ་མཐོང་དུས།།  
 རྩོམ་སྤང་བྱང་ཁོག་གི་མཆེམས་ནས། །སྤྱད་མེད་དམ་བཅའ་ཞིག་སྤུལ་ཡོད།།

གང་ལྟར་མྱོང་སྤྱད་དང་བྲལ་ནས། །རྒྱུ་འིང་ཁེར་རྒྱུ་གི་འཛོལ།  
 འཆར་ཡན་སྒྲོ་སྤྱད་གིས་ཟིན་ཏེ། །ལུས་སྒྲོ་བས་འཕང་མེད་དུ་རིད་སོང་།  
 རྒྱ་ལམ་འགྲལ་བཞུད་ཀྱི་ཁྲིད་ན། །ཕྱིར་མིག་ལན་བརྒྱ་རུ་བརྩས་ཀྱང་།  
 ལན་གཅིག་ཆེད་དཀའ་ཡི་དགའ་མ། །མིག་ལམ་མངོན་པ་ཞིག་གང་ཡོང་།  
 རྒྱས་མེད་ལང་ཚོ་ཡི་བྱ་ན། །གཟུགས་བྱད་མཛའ་མོ་དང་འབྲེལ།  
 མཆིས་ཀྱང་སེམས་སྤྲོད་གི་མ་ཁ། །གསོ་བའི་དུང་སེམས་གི་མི་འདུག།  
 རེ་སྤྱད་ལོ་ཟླ་དང་ཉིན་ཞག །མཛུབ་ཅེར་བཟང་བཟང་དུ་སྤྱེལ་དུས།  
 འབྲལ་སྤང་མི་ལམ་གྱི་རྒྱ་མས། །ཡང་ཡང་སྒྱར་བརྒྱ་དུ་བཏང་བྱང་།  
 སྒྲོ་སྒྲོ་སྤྱད་སྤྱད་གི་ངང་ནས། །སྒྲོ་བལ་རྒྱུད་ལམ་དེ་དེ་དུས།  
 རྒྱ་བྱག་གསུང་སྤྲོད་ཀྱི་ཁྲིད་ནས། །ལ་མོར་ཐུག་ཡོང་ཞེས་ཐོས་བྱང་།  
 ལས་འབྲས་བྱང་དོར་གྱི་གནས་ལ། །ཐོལ་མིག་དང་ཐིག་ཅིག་ཡོད་ན།  
 བྱ་རྒྱུད་སེམས་ཁོངས་ཀྱི་ལྷ་མོ། །སྒྲར་ཡང་མཇལ་བྱུང་ཅིག་གཞོངས་དང་།

## བསྟོད་ཆིག་དང་པའི་མགྲིན་དབྱངས།

(དེ་མ་ལ་ཡའི་དགེ་འོས།) བརྒན་པ་ཕུན་ཚོགས།

མཚན་མཆོག་གསུམ་ལྟན་ལྟ་རིགས་འཁོན་གདུང་ལགོང་མ་ཡི།  
 རྒྱ་ཡི་མཚན་དཔེ་འོད་ཟེར་འབྲམ་དུ་འཕྲོ་བ་ལ།  
 ཁོར་འཛིན་སྒྲོང་བའི་ཆ་ཟེར་རྟ་བདུན་དབང་པོ་ཡིས།  
 འགྲན་པའི་རྒྱས་པ་སྒྲད་ཅིག་ཙམ་ཡང་ཡོད་དམ་ཅི།  
 གངས་སེང་དཀར་མོ་རབ་བརྒྱུད་གསེར་གྲི་ལ་བཞུགས་ནས།  
 བདེན་བཞིའི་རྣམ་གཞག་འདེབས་པར་གད་བརྒྱངས་ཀྱིས་སྒྲོག་པ།  
 མ་ཁུབ་ས་ནི་གོ་ལ་ཁྲིན་ཀུན་དུ་བཙལ་ཡང་།  
 ལག་མཐིལ་ཙམ་ཡང་ཡོད་མེད་སོམ་ཉི་ལ་གྱུར་སོང་།

གྲིད་གསུམ་དབང་བསྐྱར་འཇམ་དབྱངས་ནམ་སྤུལ་གྱི།  
 གྲ་མེད་མཛད་འཕྲིན་ཅ་རྒྱབས་གཡོ་བ་འདི།  
 སྤྲུགས་བཞི་ཀྱན་ལ་བྱབ་པར་ངེས་ཅུས་ཏེ།  
 རྒྱབ་སྤྲུགས་ནའང་གདུལ་བྱས་བྱབ་འདིས་ཀྱང་།  
 རབ་འབྲུམས་གཞུང་ལུགས་ཀྱན་ལ་གཟེགས་པའི་ཐུགས་མངའ་བས།  
 ས་སྤེང་ཡོན་ཏན་མ་ལུས་གཅིག་ཏུ་བརྟུས་མཛད་གང་།  
 སྤྱི་ཆེ་མི་ཁྱེད་གཡུང་དྲུང་ངོ་བོར་རྟག་བརྟན་ནས།  
 འཕྲིན་ལས་ནམ་བཞིས་ཏག་ཏུ་འགྲོ་ཀྱན་སྤྲོ་བས་པར་ཤོག།

## ང་ཆོ་སྒྲེ།

(མཆོམས་སྒྲོར།) བཟང་པོ།

ང་ཆོ་སྒྲེ།

འབྲུག་རོམ་གྱི་གངས་རིའི་དབུས་ནས།  
 རྒྱ་སྒྲག་དམར་པོའི་བཙན་འོག་ལས།  
 རེ་བའི་མིག་ཟུང་རྒྱང་རིང་དུ་སྤྲུགས་ཏེ།  
 ཐུགས་འདུན་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་བཟུང་ནས།  
 གང་སར་འཕྲན་པའི་ཡུལ་གྱར་བ་ཞིག

ང་ཆོ་སྒྲེ།

མཐོ་སྒང་གི་ལྗང་མདོག་ལྗང་ནས།  
 འབྲི་མར་མེར་པོའི་ཞིམ་མངར་དང་།  
 དྲིན་ཆེན་པོ་མའི་གཅེས་ངག་བྲལ་ཏེ།  
 ཁེར་རྒྱང་གི་འཆོ་བ་མེ་ཡུལ་ལ་བཙོལ་བའི།  
 དམིགས་འདུན་གྱི་ཁྱེ་འཁྲར་བཟོད་པའི་སྤང་ཆོགས་ཁྱེ།

ང་ཆོ་སྒྲེ།

མེས་པོའི་ཞབས་རྒྱུ་ལ་འཛོལ་སྟེག་གིས།  
གངས་རིའི་རང་མདངས་ལ་བསྐྱར་གསོ་བྱས་ཏེ།  
ནམ་ཞིག་.....  
ཕམ་ཁ་ལས་བསྐྱལ་ཏེ་པོ་ཏ་ལའི་ཐང་ཆེན་དུ་འགྲོང་བའི་དཔའ་པོ་ཞིག

## ཕ་མའི་དྲིན་ལན་དྲན་པའི་སྒྲ་དབྱངས་ངག་གི་འགྱུར་ཁྲུག

( ཟུར་སྒྲོབ། ) སེར་སྒྲུལ་སྐལ་བཟང་གྲགས་པ་རྒྱ་མཚོ།

ཀྱེ་ལྷ་བྱ་ཁྲུང་ཁྲུང་དཀར་མོ་ཁྱོད། དྲིན་ཅན་ཕ་མའི་ཕྱོགས་ཨེ་འགོ།  
ཕྱན་ཆུང་བྱ་ངས་སྒྲོ་འཕྲིན་འདི། ཁྲུང་རིང་ཕ་མའི་དྲུང་དུ་འབྱུལ།

ཕ་མའི་ཞལ་གསུང་པེ་ཐང་གིས། རབ་རྒྱ་མོངས་པའི་དྲ་རྒྱ་གཞི་ལ།  
ཡིད་འོང་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཞལ་ལ། ཡང་ཡང་མངལ་ཤོག་སྐྱབས་གསུམ་ལྟ།

བྲམས་བཅེ་འཇུ་མ་གྲིས་བསུ་བའི་ཕ་མ་ནི། དྲུང་དྲུང་བྱ་ངའི་སེམས་ཀྱི་འགྱུར་ཁྲུག་ན།  
ན་བྱག་ཆེ་བ་དོ་ཡི་རི་མོ་བཞིན། དྲུས་ཀྱན་བསུ་བ་པར་དཀའ་བའི་སྤིང་ལ་བཅིངས།

གར་ཕྱོགས་གངས་ཀྱི་ལྷན་པོའི་བང་རིམ་ནས། དྲི་མེད་བཅོ་ལྷའི་དྲུང་ཆེ་གར་བྱུང་ཆེ།  
རྒྱུང་རིང་ཡུལ་ན་བཞུགས་པའི་ཕ་མ་གཉིས། བྱ་ངའི་སེམས་ལ་བཅོས་མིན་ཡང་ཡང་དྲན།

ཕྱན་ཆུང་བྱ་ང་དཔག་ཚད་སྟོང་ཕྱག་གི་བར་ལ། བྲམས་ལྷན་ཕ་མར་གྲུས་པ་ཆེ་སྟོན་མའི་ལས་དབང་།  
ས་མཐར་མ་བྱ་ལྷན་འཛོམས་སྒྲོ་སྦྱིད་ལ་རོལ་ཆེ། བྱ་ང་སྒྲོ་བའི་མིག་རྒྱས་སྤིང་ཁམས་དེ་བཞུན་བྱུང་།

མདང་དགྲུང་བྱ་རྒྱུང་ང་ཡི་ཆེ་ལམ་ནང་། བྲམས་ལྷན་ཕ་མར་མངལ་ནས་སྒྲོ་བ་སྦྱེས།  
ཐོ་རིངས་དེ་པོས་གསུང་སྟན་མིང་གྲགས་ཆེ། བདག་ཡིད་ཆེ་ལམ་སྒྲུ་མས་བསྐྱུས་པར་སྒྲོ།

ཕ་མའི་གཏོར་སྒྲོང་འཇུ་པའི་དྲིན་ལན་ནི། འབྲམ་པོ་བྱ་ངའི་སེམས་ལ་འཁོར་བྱུང་ན།

སྒྲིག་གི་སྤྲོད་མེད་དམར་ཆུང་སྤྲོད་ཁོང་ལ།    |ཟླ་བ་སྒྲིག་ཅན་བཟུང་བཞིན་ཟུན་པ་འབྲེ།

དྲིན་ལན་མ་འཇལ་ས་མཐར་འབྲམ་པ་འདི།    |བྲུ་ཡི་སེམས་ཀྱི་བཟོད་དཀའ་ན་ཟུག་ཡིན།  
སྒྲིག་འབྲེན་བཏང་བའི་སྒྲིག་དག་སྒྲིག་མིན།    |ཐོས་འཛིན་ན་བས་ཉན་ན་སེམས་པ་སྒྲི།

ལན་རེར་འབྲར་འབྲོག་འཇིག་བཟུང་དབྱངས་དྲེ།    |ཐོས་པས་དམར་ཆུང་སྤྲོད་གི་འཕར་ཅ་ཇིང་།  
ཡིན་ཡང་བྲུ་དས་བསམ་སྒྲོ་སྒྲོད་རོལ་ཆོ།    |སྒྲིན་བསགས་ལས་འབྲས་ཆངས་ཐིག་སྒྲིན་པར་སེམས།

སྒྲུ་མ་དག་བའི་བཤེས་དང་ཆོས་ཤོགས་དང་།    |དད་ཅན་རུ་སྤྲེ་ནམས་དང་ལོ་ཅན་ཆོ།  
བྲེད་ནམས་ཆོ་རིང་ནད་མེད་བདེ་བའི་དང་།    |སྒྲར་ཡང་མཇལ་བའི་སྒྲོན་ལམ་སྤྲོད་ནས་འདེབས།

༢༠༠༧།༡༡།༡༥ཉིན་བྲིས།

## མིག་བཅག་པ།    ཉིན་ཐོ་ཞིག

(བཅེ་དྲུང་གིས་བཟེ་བའི་ཤོགས་པོ་ཞིག་མཐོང་བ་ལས་སྒྲིས་པའི་ཆོར་བ།)

(རིག་གནས་ཁ་པ།)    དྲ་མཁྱིན་དབང་རྒྱལ།

འདི་ནི་བདག་གི་སྒྲུ་ཅུལ་གྱི་སྒྲིག་དག་ལས་བཞད་པའི་ཡིག་འབྲེ་ཞིག་དང་།  
རྟོག་བཟོས་སྒྲོ་བཏགས་མངོན་བཟོད་དང་འུད་ཆེན་གྱིས་རྒྱན་པའི་ཆོག་ཤེང་འགའ་མིན་ལ།  
སྒྲིག་ཅན་མ་ཡི་སྒྲུ་ཅུལ་ལས་ཐོན་པའི་རེ་བཞིའི་རྣམ་གངས་ཤིག་དང་།  
གཞན་སྒྲིན་གཞན་མདུན་དུ་གསལ་བའི་མེ་ལོང་ཞིག་ནི་དེ་བས་ག་ལ་ཡིན།  
བདེན་པར་བསམ་ན་”

བཅེ་དྲུང་ནི་ཀུན་གྱི་ཞེན་ཆ་ཞིག་ཡིན་ལ་ལོན་ཏན་ཞིག་ཀྱང་ལགས།  
བཅེ་དྲུང་ནི་བདེ་སྒྲིག་གི་འབྲས་བྱ་བྱུང་པར་བ་གཉིས་སྒྲིན་པའི་ས་པོན་རྒྱུད་གཅིག  
བཅེ་དྲུང་ནི་སྒྲིས་ཀྱང་བཅོས་སྒྲུ་མེད་པའི་མེད་རིགས་ལ་ལྷན་སྒྲིས་ཀྱི་རང་གཤིས་ཤིག  
བཅེ་དྲུང་ལ་བརྟུན་སྒྲུ་བའི་ཁ་མེད་ལ་གཡོ་སྒྲུ་འབྲབ་པའི་ཁོག་མེད།

ཤོགས་པོ་བདེ་དོར་ལགས་”

དེ་ཅུ་བཅད་གྲ།

རང་དབང་དང་སྒྲི་སྒྲི་ཆེན་པོས་སྒྲི་ལེན་ཅིང་།  
 སྒྲི་སྒྲི་བཞིན་རང་སྒྲི་གྲོ་མཆོམས།  
 འདི་དང་དེ་ཞེས་མེད་པའི་སྒྲི་ཆ་འགའ་བཅད་ཕྱིར།  
 ཁྱོད་ཀྱི་གྲོ་ལ་བཅར་མོད།

ཁྱོད་ནི་མ་མོ་

སྒྲི་གྱི་འདྲུམ་ཞལ་ལྟ་པ་དང་དཀར་པོ་ཁྱོད་རྒྱུ་འཕྲུལ་དུག་པོས་ཡོངས་སུ་བསྐྱབས་པ་དང་།  
 དཀར་ལ་ཉག་ཏུ་དྲངས་ཤིང་ཁྱོད་པའི་སྒྲི་ཉིག་ཆེམས་སྤེང་དམིགས་མེད་ཡུལ་གྱི་ས་མཐར་འབྱུང་།  
 དེའི་མེད་དངོས་རྒྱུ་ལག་ལ་གང་ཐོབ་ཤུགས་ཀྱི་གཡུག་པས་མཁུགས་པོ་ལྷགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལས།  
 བྱུང་པའི་མོག་ཀྱང་དེའི་བས་གཟུགས་བརྒྱད་པའི་ཁྱུངས་སུ་མེ་ཆུད་པའི་དེའི་བས་གཟུགས་གསར་བཞིན་ཏུ་  
 བྱུང་།  
 གཅིག་མཆོམས་གཅིག་གིས་མི་ཟེན་དུགས་ཀྱི་གཏོང་ལེན་ཡང་ཡང་བརྟེན་པ་བདག་གིས་མཐོང་བས་ན།  
 རེ་ཞིག་ཅི་ཡང་བྱེད་ཐབས་བྲལ་བས་དངངས་འཕྲུལ་དང་སྒྲི་ཁྱོད་ཀྱི་མདུན་སར་སྤོང་པོར་ཡངས་།  
 དེ་ནས་མ་མོ་

ཕན་ཆུན་གྲོགས་པོ་བཟང་པོའི་འདུ་ཤེས་དང་།  
 ཡིད་ཆེས་ལྟ་བུ་དཀར་པོའི་གཤོག་ཟུང་རྒྱས་པས།  
 ཁོས་བདག་ལ་བཅད་པའི་སྒྲི་གཏམ་ནི།  
 བརྟེད་དུང་། དེ་མེད་པའི་བརྟེད་དུང་།  
 བདེན་པ་མེད་པའི་བརྟེད་དུང་།  
 སྒྲི་བཟང་སྒྲི་ལ་མ་མོ་

ཁོས་ཁྱོད་ལ་བཅིངས་པའི་བརྟེད་དུང་ནི།  
 ཁྱོད་ཀྱི་ལང་ཆོ་ལས་བཞད་པའི་མཛོས་སྒྲི་གྱི་ཕུང་པོ་ལ་ཆགས་པ་ཞིག་དང་།  
 ཉ་གང་ཆེ་བ་བཞིན་འཕགས་པའི་དཀར་གསལ་གྱི་བཞིན་རས་ལ་མོངས་པ་མེན་ལ།  
 ཁུ་བྱག་དང་འཛོལ་མོ་བཞིན་འཁྱོལ་བའི་མགྲིན་སྒྲི་དང་ནག་འཇམ་གྱི་སྒྲི་ལོ་ལའང་མིན།  
 གསོན་དང་མ་མོ་

ཁོ་ཡི་མི་ཆེར་མཐོང་བའི་ནང་ཨང་དང་པོའི་དངོས་པོ་ནི་ཁྱོད།  
 ལས་ཉོན་གྱི་འཛིག་རྟེན་ལ་འཁོར་མོད་ཉེས་མེད་ཀྱི་སངས་རྒྱ་ནི་ཁྱོད།  
 སྒྲི་བསྐྱེད་དང་ཟང་ཟིང་གི་གོ་ལའི་ནང་འཁོལ་བའི་བདེ་བ་ནི་ཁྱོད།



ཡིན་ནའང་..... བདག་གི་སེམས་པར་.....  
 སྒོ་བ་གྲག་ཅིག་པའི་ངོ་མེས་ཀྱི་བྱ་མོ་དཀྱུས་མ་ཞིག  
 དགའ་བའི་བཙེ་དྲུང་མེད་ལ་མི་དགའི་སྤང་སེམས་མེད།  
 བདག་གི་བདེ་སྤྱད་ལ་ཁྱོད་ཀྱི་གཡོ་འགྲུལ་གྱིས་ཁྱད་པར་ཅི།  
 བདེན་པ་ཡིན་.....

ཐ་ན་ཁྱོད་ཉིད་འཛིག་ཉེན་ལས་འདས་ན་ཡང།  
 ངོ་མེས་ཀྱི་མ་ཆེ་རེ་བྱུང་བྱུང་སྤྲོད་མོད།  
 སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་མིག་ཚུ་མི་གཏོང་ལ།  
 དགའ་སྤང་གི་ཞབས་ཕྱོད་བས་ག་ལ་འབྲུག།

སེམས་དང་..... ཁོས་

ཁྱོད་དང་མཉམ་དུ་གསོན་ནས་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་འཚོ་བ་བསྐྱེད་པར་འདོད་ལ།  
 ཁྱོད་དང་མཉམ་དུ་གི་ནས་དཔྱུལ་ཁམས་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་འབྱེད་རོགས་འདོད།  
 བདེན་པའི་བཙེ་དྲུང་ལ་བརྟུན་སྤྱོད་པའི་ཆེ་མེད་ལ་གཡོ་སྤྱོད་ཁྱད་པའི་ཁོག་མེད།

མདོར་ན་.....

གང་ཞིག་ཀྱི་མེད་བཙེ་བའི་ནད་ཀྱིས་མནར་འགྱུར་བ། །  
 དེ་ལ་དེ་མཐུན་མངོས་མའི་སྤྱད་ཀྱིས་འོ་བསྐྱེད་ནས། །  
 ནད་ཀྱི་དུག་ཁྱུ་རིམ་དགའི་དོང་ལ་ཐུར་འདོར་ཕྱིར། །  
 སྤྱོད་ཀྱིས་བཙེ་བའི་སྤྱོད་ཀྱིས་ལ་བདག་གིས་མཆོད། །

## གྲེས་ཁའི་དྲུང་ཚུབས།

(རིག་གནས་ཀ་པ།) བསྐྱེད་འཛིན་འབྲུག་བྱེད།

ཁོང་། ཁོང་ནི་ངའི་སྤྱོད་ཁོང་ནས་བཞུད་པའི་ཆོ་སྤྱོད་གི་འདབ་མ།  
 ཁོང་གིས་བདག་ལ་བཞག་པའི་བཞོ་སྤྱོད་ནི་བཙེ་གདུང་གི་འོད་ཚུབས།  
 ཉི་འོད་དང་པད་མ་གཉིས་ལྟན་ཅིག་དུ་བཞུད་པའི་དུས་ཆོག་སྤེར།  
 ང་དང་ངའི་སྤྱོད་སྤྱོད་གི་རྒྱུ་ལ་མ་ཕྱོད་མེད་སྤྱོད།

ཕུགས་བསམ་གྱི་གོམ་ཁ་ཡང་ཡང་རྒྱ།  
 འོན་ཀྱང་། འགོམ་བྱ་རྩ་བཞག་པ་ནི་ངེད་གཉིས་ཀྱི་བཙེ་དྲུང་གི་ཁ་འདབ་ཁོ་ན།  
 དེ་ནི་ཁོང་དང་ངའི་ལྷོ་བྲག་ལས་གྲུབ་པའི་ཁྱུ་འཕངས་དྲངས་མ་ཞིག་ཡིན་ལ།  
 ཕན་ཚུན་བྲལ་མི་ཤོད་པའི་ས་རྟགས་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་སྲིད།  
 མ་ཟད་བསུབ་དཀའ་བའི་རི་མོ་སྤྱིང་མ་དང་། ཆག་དཀའ་བའི་དྲན་རྟེན་ནི་རིང་ཞིག་ཡིན་པ།  
 གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་སྟེར་བའི་འཇུ་མ་མདངས་ལ་ལྷས་ན་རྟོགས།  
 ལྷོས་དང་། རིམ་བཞིན་མཇུག་དཀའ་བའི་རྒྱང་རིང་དུ་སྦྱོད་ཆོ།  
 ཁོང་གི་སྟོན་ཟླ་གང་བའི་བཞིན་རས་ལས།  
 སྤྱན་ཆབ་ཀྱི་རབ་ཏོ་དལ་བྱར་གྱིལ་བ་དེ།  
 ཕན་ཚུན་མཇུག་བཙེ་དྲག་པོའི་སྤྱིང་ཐིགས་གིག་ཡིན་པ།  
 བསམ་མེད་བྱིས་པས་ཀྱང་སྒྲ་མེད་དུ་རིག།  
 ཁོང་གི་ཕུག་གཉིས་ཀྱི་སྤྱིན་དཀར་དེ།  
 ངའི་ལྷས་རི་ཡི་མགལ་དུ་འཐམ་པའི་ཆོ།  
 སྤྱིང་གཏམ་དོན་མོའི་མང་ཆར་བབས།  
 འཇུ་མ་ཟེར་གྱི་ཉི་འོད་གྱུར་ཁང་ཕུབ།  
 ཨེ་མ། ཀྱག་ཀྱོག་གི་འཇིག་རྟེན་འདིར།  
 ཁོང་དང་ང་ལས་གཞན།  
 རྒྱང་རིང་མདུན་ལམ་གྱི་སྤང་ཐང་དུ།  
 བཙེ་གདུང་གི་སྒྲ་རྩལ་འགྲན་པ་ཡོད་དམ།  
 ཞེས།  
 སོ་གཞོན་ཞིག་གིས་དབང་མེད་ཤོར་བའི་གསང་གཏམ་དེ།  
 འབྲི་པོ་བདག་གིས་མཁྱེན་ལྡན་ཡངས་པའི་སྒྲ་དྲུང་དེར།  
 གང་གར་མ་ཡིན་དྲང་པོའི་གཏམ་དེ་སྤེལ་བ་ན།  
 བཙེ་དྲུང་དར་མདུད་ནམ་ཡང་མི་གྲོལ་སྟོན་འདུན་ལུ།

# ཕྱག་ལེན་ལེ་མེད་ཀྱི་ཕྱག་ལེན་ལེ།

གཞུང་ལྷན་ཁྲིའི་ཕྱག་ལེ།

ད་ཅང་སྤྲིང་ནས་དགའ་བའི་ན་ཚུང་གི་བྱ་མོ།  
 མིག་བྱང་གཡོ་ཞེས་ངོགས་སུ་ངས་མངོན་ཞིག་བྱང་ནས།  
 ཉིན་ལྟར་གནག་ཅི་ནན་པོས་བྱང་ལྟ་བཞིན་འཆོས་པས།  
 གཞན་གྱིས་འཕྲ་སྟོད་སྟོན་པ་ཆོར་སྤང་ཡང་མ་བྱུང་།  
  
 གཟུགས་མེད་སེམས་ཀྱི་ནམ་ཤེས་རེ་བ་ཡིས་ཁེངས་ནས།  
 དགའ་བའི་སྤྲིན་ཚུང་དེ་དང་འགྲོགས་ཀྱི་ཞིག་བྱང་ན།  
 བསམ་པའི་ནམ་གཡེང་གཟུགས་མཐོང་སྟོག་བརྟན་གྱི་སྤྱང་བཞིན།  
 ཡ་མཚན་མི་ཆོར་རེ་བའི་ལས་དོན་ཡང་བརྟེན་འདུག།  
  
 གང་མཚམས་པན་ཚུན་གཉིས་མོས་བརྟེན་དུང་ལ་ལྷུང་ནས།  
 སྐབ་བྱུང་མངོན་པའི་སྤྲིང་གཏམ་གང་མང་དུ་སྟེང་ན།  
 མཐའ་མེད་དལ་འབབ་རིང་མའི་རྒྱན་འགྲོས་བཞིན་རིང་བས།  
 ཉིན་ཞག་སྟེང་བའི་ལོ་ཟླ་སྐད་ཅིག་ཏུ་འདས་འགྲོ།  
  
 མཚན་མོར་གཉིད་ལ་ཡུར་བའི་ཆི་ལམ་གྱི་ཞིང་དུ།  
 ལང་ཆོ་ཡོངས་ལྡོགས་སྟེག་པའི་འདྲུམ་བརྒྱ་དེ་གྲོལ་ཞིང་།  
 སྟོད་གའི་ཉམས་འགྱུར་ངོམ་བཞིན་བདག་ཉིད་ཀྱི་ཕང་ན།  
 སྟོད་གའི་སྤྲིང་གཏམ་བརྟེན་པ་མཚན་དགྲུང་གི་དགའ་སྟོན།  
  
 མཚམས་རེར་བརྟེན་དུང་འདབ་མས་ལུས་སེམས་གཉིས་གྲོལ་བས།  
 འདྲན་བྱེད་གཉིས་པོའི་མཐའ་ན་མཆི་མ་ཞིག་འཁྲིལ་ཅིང་།  
 རེ་ཞིག་སྟེ་བ་མི་ཤེས་འཁྱུད་སྟོར་ལ་རོལ་ནས།  
 གཏན་དུ་མི་འབྲལ་དམ་བཅའ་ཡིད་སྟོན་ལ་རེ་འདུག།  
  
 འཇད་མེད་བརྟེན་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཉ་གང་བཞིན་རྒྱས་དུས།  
 པན་ཚུན་མཁྱིན་ལ་འཁྱུད་ནས་མཚུ་སྟོས་ཀྱི་པད་འདབ།

རོམས་མེད་སྒྲོར་བའི་དགའ་སྟོན་ལན་མང་ཞིག་སྤྲད་ཀྱང་།  
 ཆེས་མེད་སྒྲོ་དགའི་སྒྲང་བ་ཚོགས་མཐའ་རང་མི་འདུག།  
 བརྟེ་གྲོགས་གཞིན་ཅུ་མ་དང་ཅིད་འདོ་ལ་རོལ་བས།  
 རིན་ཆེན་གསེར་དངུལ་ལས་འཕགས་དུས་ཚོད་ནམས་འདས་ཏེ།  
 མ་འོངས་ཡུགས་མདུན་ཟབ་མོའི་བྲ་གཞག་དེ་བཞེད་ཅིང་།  
 གཉེན་ཉེ་གྲོགས་པོའི་འདུ་ཤེས་སྒྲང་ཆུང་དུ་བཞག་འདུག།  
 འགྲོགས་ནས་འབྲལ་འདོད་མེད་པར་མཉམ་གཤིབ་ཀྱི་སྒྲང་བས།  
 ཉིན་རེར་སྤྲད་གོང་གང་ལ་ཐུག་འཕྲད་ཅིག་དཔེན་ཆོ།  
 ཡུན་རིང་ཁེར་རྒྱུང་ལུས་པའི་སྒྲང་ཆུལ་གྱིས་བསུན་ཏེ།  
 ལྷུང་དུ་ཆུན་འདོམས་རེ་བའི་སྒྲོ་དགའ་ལ་བྲེལ་འདུག།  
 ཐོག་མའི་བརྟེ་དུང་མེ་ཆུ་ཁྱེན་གཟར་ལ་འབར་ཏེ།  
 སུས་ཀྱང་འགོག་ཐབས་བྲལ་བའི་རང་དབང་གི་བདག་ཉིད།  
 མས་སྒྲོན་ན་ཆ་མེད་པར་སྤྲུམ་མཐུད་དུ་བསྒྲེད་ན།  
 འབྲུང་འབྲུང་མ་འོངས་ཡུགས་སུ་ཅི་འདྲ་ཞིག་འབྲུང་ངམ།

## བསྟོད་ཆོག་མེ་ཏོག་ཆོམ་བྲ།

(རིག་གནས་ཀ་པ།) ཡུན་ཚོགས་ནམ་རྒྱལ།

༡ ས་རྒྱའི་ཁོར་ཡུག

སྒྲོགས་བཞི་ཐམས་ཅད་ཅི་ཤིང་མེ་ཏོག་གིས།  
 ཡོངས་སུ་བསྒྲོར་ཞིང་གཡས་གཡོན་གང་ས་ནས།  
 བྲ་བྲིའུ་བྲུང་བའི་སྤྱ་སྒྲ་ཆུང་ཆུང་དང་།  
 མངར་སྤྱར་སྤྱ་ཁྲའི་ཤིང་འབྲས་ཡུན་སུམ་ཚོགས།

༢ ས་རྒྱའི་དགེ་ལོན།

གང་ཞིག་ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་མཁྱེན་རྒྱ་ཡངས།  
 བརྟེ་སེམས་ག་ཆ་ལྡན་ཞིང་རྩྭ་བསམ་དཀར།  
 རོན་གཉིས་མཐར་ཐུན་བསྐྱབ་པའི་ལམ་སྟོན་པོ།  
 བཤེས་གཉེན་དྲིན་ཆེན་དག་ལ་སུས་མི་འདུད།

## དད་པའི་བསྟོད་གླུ།

( ཉི་མ་ལ་ཡའི་དགེ་འོས། ) དོན་གྲུབ་དོན་རྗེ།

ལེགས་ཚོགས་གཞི་ཅད་པ་དང་།།

དཔག་དཀའ་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་དང་།།

ཚུལ་ཁྲིམས་ཐོས་གཏོང་ངོ་ཆ་ཁྲེལ།།

མཚམས་སྒྲིན་ཅན་གྱི་གོས་བཟང་བསྟུབས།།

ཤེས་རབ་དང་བཅས་འཕགས་པའི་ཞོར།།

མད་བྱང་ནམ་དཔྱོད་མཚོག་ཡངས་ལ།།

བདུན་དང་ལྡན་པ་གང་ལ་གྲས།།

ན་དབྱངས་ཀྱིས་ཀྱང་བསྒྲུན་མི་རུས།།

ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་པས་ང་ལ་ཡི།།

གངས་ཅན་པོད་ཀྱི་རང་བཅན་སྒྲད།།

མཁྱེན་པའི་མཐའ་ནི་སེམས་པ་གང་།།

འཕྲིན་ལས་ཟབ་རྒྱས་སྒྲུབ་དགོས་བརྟེན།།

གཞལ་རུས་མེན་ཡང་འཕགས་ཡུལ་འདིར།།

སྒྱ་བསེལ་སྟོད་པའི་གོ་སྐབས་ཡང་།།

ཤོང་བ་འདི་ནི་ངོ་མཚར་ཆེ།།

སྐར་ཆ་གཅིག་ཀྱང་ཡོད་མེད་དོགས།།

སྒྲིང་རྗེའི་བདག་པོ་གང་གིས་ནི།།

སེང་ཕུག་ཡོངས་ལ་ཚོས་གསུངས་པས།།

ཚོས་དགྲ་མེ་ཏོག་མདའ་ཅན་གྱི།།

ཉོན་མོངས་མཚོན་ཆ་ཉམས་པར་བྱས།།

༡ ས་རྒྱའི་སྟོབ་ཕུག

ཁྲ་སེམ་འཆི་མེད་སྒྲིང་འདིའི་གྲོང་བྱེར་ན།།

སྒྱ་སེར་མི་རིགས་པོ་མོ་པལ་མོ་ཆེ།།

སྟོབ་ལ་བརྩོན་ཞིང་ཡ་རབས་ཚུལ་ལྡན་ཡང་།།

རེ་འགའ་དེ་ལྟར་མེད་པ་ཚོས་ཉིད་དོ།།

# ཡུམ་ཆེན་པོ་མགྲུང་།

(རིག་གནས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དབང་པོ་ལྷ།)

དུས་རབས་ལས་དབང་གི་ཆད་པ། །རང་རིགས་མགོ་ཐོག་དུ་ཕྱིན་པས།  
 གཞིས་ཁྱིམ་ཁོར་བུ་གདུང་བ། །སྐྱབས་གསུམ་བསྐྱེད་ཀྱིས་སེལ་རོགས། །  
 མ་བུ་ཁ་བུལ་གྱི་མ་ཁ། །བཅན་དབང་རལ་གྱི་ཡིས་བཅོས་བྱུང་།  
 གདུང་སེམས་མ་ཁ་དེ་གསོ་བར། །སྐྱེ་བ་ཐེ་ཙམ་ཞིག་འགོར་རམ།  
 དལ་བཟུང་འབྱོར་བཟུང་ཡི་ལུས་རྟེན། །འབྱུང་ཁུངས་དྲིན་ཅན་གྱི་མ་ཡུམ། །  
 རང་ཡུལ་གངས་རྒྱུད་སུ་བཞུགས་ཀྱང་། །བྱགས་སྒོར་སྒོར་ཞིག་ཨེ་ཡོད། །  
 འདས་ཟེན་ལོ་ཟླ་ཡི་སྤྱིང་བར། །ཕྱིར་དྲན་བསམ་གཞིགས་རེ་སྒོར་སྐབས། །  
 དཀའ་སྤྱད་སྤྱད་དགྱེས་ཀྱིས་ཀས་པའི། །ཡུམ་ཆེན་པོ་མགྲུང་གི་ལོ་རྒྱུས་བྱུང་། །  
 ཐོག་མར་རང་ཡུལ་དང་གྲུས་ཁར། །ཡལ་ཡུམ་བཀག་ཀྱི་ཞིག་ཕྱིན་སྐྱེ། །  
 ཐབས་བཟུང་བྱས་སྒོར་གི་ངང་དུ། །གསང་སྒོས་གོམ་སྐབས་དེ་བསྐྱར་ཡོད། །  
 ལ་ཁྱུང་གཡང་གཟར་དག་འགྲིམ་བཞིན། །ལུས་གང་སེམས་སྒྱུ་རུ་ལུས་སྐབས། །  
 བསྐྱབ་བྱ་གནས་མལ་གྱིས་སྒྱུར་བའི། །དྲིན་ཅན་སྤྱིད་མ་དེ་དྲན་བྱུང་། །  
 བྱང་ཁྱིམ་གཞིས་དང་བུལ་ཏེ། །གར་སོང་ཆ་མེད་དུ་བྱུར་སྐབས། །  
 ཁྱིད་བྱགས་གདུང་བ་ཡིས་མནར་ནས། །སྤྱན་ཆབ་ཀྱི་མཆོ་བཞིན་ཨེ་བསྐྱེ། །  
 ལམ་འཕྲང་བུལ་ཐག་དེ་རིང་བས། །ཅམ་སོགས་ཀྱགས་ཕྱེ་ནམས་རྫོགས་ཏེ། །  
 ཅམ་ཁྱག་ཕྱེ་ཐག་རེ་ཀྱག་སྐབས། །སྤྱིད་མའི་བུམས་བཅེ་དེ་དྲན་བྱུང་། །  
 ཅམ་ཡག་ཆ་གསུམ་ཡང་རལ་ཏེ། །རྒྱུ་རྒྱུ་གངས་འབྱུག་དང་སྤྱིད་པོ། །  
 དཔག་མེད་གང་རྒྱུད་གིས་གཙུག་པས། །དབང་མེད་ཡུམ་ཆེན་ཁྱིད་དྲན་བྱུང་། །  
 དགུན་གྱི་གང་རྒྱུད་གི་ཉལ་གོས། །ག་རུས་ཕུང་པོ་རུ་ཕྱོན་དུས། །  
 གཡང་དཀར་བལ་འཇམ་གྱིས་བཏགས་པའི། །མ་ཡི་བཟུགས་སྤྱད་དེ་དྲན་བྱུང་། །

59

# ཡུལ་ཁྱིམ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡུལ་ཁྱིམ།

འདྲེན་པ།

བཙུང་དྲུང་།

དགའ་བ་དང་འཇུག་མདངས་ཀྱིས་བྱེད་ལ་སྒྲིལ་ནས་བསུ་མ་བྱེད།

མིག་ཚུ་དང་བྲལ་ཁའི་སྒྲིལ་དྲུང་གིས་བྱེད་ལ་སྒྲེལ་མ་བྱེད།

བཙུང་དྲུང་དང་ལ་ཚུ་ཡིས་དུས་ཀྱིས་བྱེད་ལ་ཚུ་བ་སྒྲུར་བྱེད།

དེ་ནི་བྱེད་ལ་གང་ཞིག་གིས་བཅངས་པའི་བཙུང་དྲུང་བློ་མོའོ།

མོངས་བཞི།

བྱེད་ནི་.....མང་དུ་སྒྲིལ་པའི་ན་བ་ན་རི་བོང་རྩ།

ཚོད་པའི་སྒྲིལ་ཆུ་བརྒྱལ་བ་བ་སྒྲུང་ཆུ།

ཚོམ་པའི་ཁྱད་ཁོག་སྒྲོང་བའི་ལམ་པོའི་ང།

འབྲེ་བའི་ལག་ཟུང་སྒྲིལ་པའི་སྒྲིལ་འདི་སྤ།

དུག་གསུམ།

བྱེད་ནི་.....ཆགས་པའི་བ་སྤྱུ་ལང་བའི་འདབ་ཆགས་བྱ།

ཁོང་ཁྱོའི་མེ་ལུང་འབར་བའི་འབྲོག་འཕྱོའི་ལུས།

གཉི་མུག་ཆང་གིས་བཟེ་བའི་ཕག་པ་དཀར།

སྒྲང་དོར་གནས་ལ་མི་སྒྲིལ་སྒྲིལ་འདི་སྤ།



## ཡིན་ན་སེམས་བྱུང་།

(མཚམས་སྟེར།) རྟོ་རྟོ་འཕྲིན་ལས།

གནའ་དུས་པོད་དེ་མུན་མྱོང་དུ་འཆོ་སྐབས།  
སྒྲིང་སྒྲིབས་བཅོན་པའི་བཞུ་འོད་ལ་བསྟེན་ཏེ།  
སྟོགས་ཀྱན་ཤེས་བྱའི་འོད་ཀྱིས་ཁྱབ་མཛད་པའི།  
མཁས་མཆོག་གི་མཁའ་མཁུ་སྤུལ་ཡིན་ན་སེམས།

ཀྱུ་ལ་བའི་བཀའ་གསུང་བསྐྱབ་ཕྱིར་ཉིན་མཚན་དུ།  
སྟོབ་སྟོང་འབའ་ཞིག་དོན་གཉེར་བྱེད་བཞིན་པའི།  
སྟོ་ཐུན་ཀྱུ་ལ་ཞེན་ཆེ་བའི་སྟོབ་མ་སྟེ།  
དེ་ཡང་བྱ་ཆུང་ང་རང་ཡིན་ན་སེམས།

གསར་བཞད་མེ་ཏོག་ལྷ་བྱའི་སྟོ་གསར་ཆེད།  
རང་རྒྱས་ཇི་ཅམ་ཡོད་པ་འབད་འབྱངས་ཀྱིས།  
མ་འོངས་སོན་ཅ་རྒྱུས་ཀྱི་ཡུགས་འདུན་ཕྱིར།  
ངལ་ལས་སྟོད་པའི་བཤེས་གཉེན་ཡིན་ན་སེམས།

ཀྱུ་ལ་ཞེན་དཔེན་པའི་མི་ངན་པོད་མི་འགས།  
དཀོར་རྩས་གསོག་ཕྱིར་པོད་དོན་བགྱང་བ་ལས།  
དོན་དམ་སྟེ་མཐུན་མི་སྐྱབ་དེ་དག་ལས།  
སྟོ་སེམས་བྱུང་བའི་སྐྱང་པོ་ཡིན་ན་སེམས།

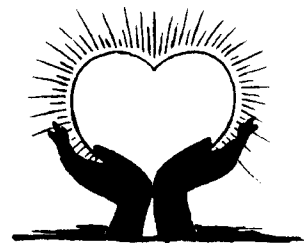
ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་བྱབ་པའི་བཀའ་གསུང་ལ།  
ལོག་ལུང་སྐྱར་བ་འདེབས་མཁན་སྟོ་ངན་ལས།  
ཡུལ་དབུས་དམ་ཆོས་དར་སར་མི་སྟེ་བར།  
ཆད་བྲལ་ཕྱི་རོལ་པ་ཞིག་ཡིན་ན་སེམས།

འཛད་མེད་འཁོར་བའི་གྲོང་དུ་ལས་ཉོན་གྱིས།  
དེད་དེ་སྟུག་ལ་སྟོད་པའི་འགྲོ་བ་རྒྱུས།  
ཐུགས་བརྟེ་ཆེན་པོའི་ཀྱོ་བས་འདྲན་མཛད་པའི།  
ཀྱུ་ལ་སྤྲོ་བྱུང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡིན་ན་སེམས།

## ཟླ་འོད་འོག་གི་བྱེད་རང་།

(TCལ་ཡུལ།) རིག་གནས་ཁ་པ། ཏཱ་ལའི་ཆ་བོ།

ཡིད་འཕྲོག་མ། རྒྱུ་མཁའ་བན་བུན་གྱིས་སྟོངས་ཤིང་  
ཀྱུ་སྐར་གྱི་མིག་འོད་འཛུམ་པའི་མཚན་མོ་འདིར་  
རི་བོང་འཛིན་པ་ཉི་ཀྱས་ཀྱི་ལང་ཆོ་ངོམས་བཞིན་  
ཤར་རིའི་ཕྱོད་ནས་འཆོར་དུས་  
ངས་བྱེད་ཀྱི་ལྷ་ན་སྟུག་པའི་བཞིན་རས་དེ་བྱུང་  
ཞེ་མ། དཔེན་ཞིང་འཇམ་པའི་ཁོར་ཡུག་ཁྱོད་  
དཀར་གསལ་གྱི་ཟླ་བཀྲག་འོག་དུ་  
རྒྱུ་པར་བཀྲ་བའི་རྒྱང་འབྱུང་གི་འདབ་ལོ་བཀྲ་ལ།



བསལ་ཞིང་འཇམ་པའི་དྲི་བཞོན་གྱི་པོ་ཉ་སྒྲེག  
 རོ་དགོང་། ངས་ཁྱེད་རང་ང་དང་མཉམ་དུ་ཡོད་ན་འདོད་ཅིང་  
 མཉམ་འཇམ་གྱི་ལག་ཟུང་སྒྲེལ་ཏེ་ཁྱ་སེམ་པའི་མཆན་མོ་འདི  
 མཉམ་དུ་ཡོངས་སྤྱོད་ན་འདོད  
 སྒྲེག་ཟུན་མ། ཁྱེད་གྱི་བཞིན་རས་གྱི་འོད་མདངས་རེ་རེའི་གསེབ་དུ  
 ངའི་ཡིད་སྒྲོན་དང་རེ་བའི་འདབ་མ་རེ་རེ་མཆིས་ཤིང་  
 ཁྱེད་གྱི་དགོད་འཇུག་དང་སྒྲོ་སྒྲུང་རེ་རེའི་གསེབ་དུ  
 ངའི་སྒྲོབས་པ་དང་ཡིད་ཆེས་རེ་རེ་སྒྲུམ་ཡོད་ཡུ  
 བཞིན་བཟང་མ། ལས་བཟང་ངན་ཅི་ཞིག་གིས་སྒྲུལ་བ་ཆ་མ་འཆལ་ཡང་  
 ཁྱེད་གྱི་གཟུགས་བརྒྱན་ཁོ་བོའི་མིག་ལམ་དུ་རྒྱ་ཐེངས་རེར  
 ཁོ་བོར་བརྟན་ཐུབ་གྱི་བག་ཡོད་བྲལ་ཞིང་  
 ཅི་ཞིག་ཤོད་དགོས་པའང་བརྟེན་པར་འདུག  
 རིགས་བཟང་མ། ཡིན་ནའང་ཁྱོད་སྒྲོབས་པ་མཛད་མི་རུང་  
 གང་ལྟར་ཡང་ཁྱེད་གདོས་བཅས་ཤ་རུས་གྱིས་གྲུབ་པ་བཞིན  
 ཁོ་བོ་ཡང་ཡིན་སྒྲུབས་གྱིས  
 འོན་ཏང་། ངའི་བརྟེན་དུང་ལ་རང་དབང་མི་འདུག་ཡང་  
 འདི་ལྟར་བྱ་མོ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་ངའི་སོར་ཅེའི་འདུ་བྱེད་སྒྲུར་དགོས་པ་ཁྱོད་ཁོ་ན  
 ཡིད་འོང་མ། ཟང་ཟེང་གི་ཁོར་ཡུག་ཁྱོད  
 ཤ་རྒྱས་གྱི་ཤ་ཁྲ་མང་ཡང་  
 ཡོད་ཆད་ངའི་སེམས་པ་བརྟུ་བའི་ཆོམ་རྒྱན་ག་ལ་ཡིན  
 ངའི་རྣམ་ཤེས་དང་འདྲེས་པའི་གཟུགས་བརྒྱན་ཡིད་དུ་འོང་བ་དེ  
 ཁྱོད་ཁོ་ན་འོ།  
 སྒྲེག་ཟུན་མ། འདི་ལྟར་དུ་ངའི་སྒྲུག་ཁ་ཁྱེད་ཕྱོགས་སུ་སྒྲོར་དུས  
 གཟེགས་དང་། གསལ་ཞིང་དྲངས་པའི་དྲང་རྒྱ་དཀར་པོས་ང་ལ་རེ་བའི་མིག་ཟུང་བགྲད་ཅིང་  
 དཀར་གཙང་གི་སྒྲོན་པ་སྒྲིན  
 མཛད་སྒྲུན་མ། ངའི་སྒྲན་ངག་གི་ཉ་པོ་ཁྱེད་ཕྱོགས་སུ་སྒྲུར་ཅིང་  
 ཡོད་ཆད་དང་ཡོད་ཆད་གྱི་སྒྲོན་པ་ཁྱོད་ཕྱོགས་སུ་ཁྱེང་  
 དེ་བས། ཁྱེད་གྱི་སྒྲིང་གི་གསུམ་ན་ནམ་ཡང་ཁྱོད་ཁོ་ན་བསམ་པའི་གང་ཟག་གསར་པ་ཞིག་གི་གཟུགས་བརྒྱན་

འབྲེ་རོགས་

གསོན་དང་། གཟུགས་བརྒྱན་དེ་འགྱུར་མེད་དོ་ཡི་རི་མོ་བཞིན  
གཏན་དུ་སྡིང་དབུས་སུ་བརྟེན་རོགས་  
དེ་ནི་ངའི་རེ་བ་ཡིན་ཞིང་། སྒྲོན་པའང་ཡིན  
ད་དུང་གསོན་དང་། མ་འོངས་པའི་ལམ་བུའི་ཁྲོད་  
ངེད་གཉིས་དཔུང་གདང་བཞིབ་ཏེ  
མི་རིགས་འདིའི་ལས་དབང་ལ་བསྐྱར་བཅོས་དང་  
ཡོད་ཆད་ལེགས་སྒྲུས་འབུལ་བའི་ལུ་སྒྲོན་ཞིག་བྱེད་ཡུ  
ཀྱི་མ། རོ་རྒྱུ་བྱི་ཟླ་བཟླ་གཉིས་དུ་མཛེས་.....

## མཛངས་ལྡན་མ།

(མཚམས་སྒྲུར།) གྲོ་བཟང་བྱུ་བརྒྱན།

ཀུན་ལ་གཤེས་བཟང་དད་གུས་རྒྱན་འཆང་བཅོས་མིན་ལྡན་པའི་འཛོལ་སྒྲིག་མ།  
ཤེས་རིག་ནམ་དཔྱོད་མཚན་དུ་ཡངས་ལ་ལེགས་ཉེས་འབྱེད་པའི་སྒྲོ་གྲོས་མ།  
རྟག་དུ་འཕྱུ་ཞུལ་པད་དཀར་དགོད་པའི་ཡིད་འོང་དུང་ཆེའི་ཁེངས་འཕྲོག་མ།  
རྒྱན་འཆོར་གནས་ལ་འབྲེན་བྱེད་མི་གཡོ་ལས་ལ་རྟུར་བའི་མཛངས་ལྡན་མ།

ངག་འབྲུལ་ཕྱག་དོག་འགྲན་སེམས་མེད་པར་ཞི་བར་དགྲེས་པའི་སེམས་རྒྱུང་མ།  
གང་གསུངས་མཐའ་དག་ན་བར་འདེབས་པ་ཆངས་སྲས་ལྟ་མོའི་ཟླ་བོ་མ།  
ལུས་ཀྱི་གཡོ་འགྲུལ་མ་བྱ་བཞིན་དུ་དལ་བུར་བཀྲོད་པའི་སྒྲིག་ལྡན་མ།  
སེམས་རྒྱུང་བྱམས་སྡིང་འབའ་ཞིག་ལ་འཆོང་ཡི་ཡིད་འོང་མཛངས་ལྡན་མ།

བཞིན་རས་དཀར་དམར་མཛེས་ཤིང་སྒྲུག་པ་པར་གཞོན་ཅུའི་མདངས་འཕྲོག་མ།  
རྟག་འགྲུས་བརྩོན་པས་ཤེས་ཡོན་འབྱུང་བའི་མིག་རྒྱ་ཡངས་པའི་གུས་བརྩོན་མ།  
མི་རིགས་ཞེན་ཁོག་སྡིང་ན་མཛའ་བའི་བྲག་སྒྲིན་རྒྱུད་ཀྱི་རིགས་བཟང་མ།  
མ་འོངས་ཤོད་ཀྱི་སྒྲིན་རྩ་ལྟ་མེད་པའི་ཡིད་འོང་མཛངས་ལྡན་མ།

གང་གྱི་པལ་ལྷན་སྒྲུ།

ཚུགས་ཟིང་།

ཨང་དང་པོ། བསྟན་འཛིན་གྲོལ་མ། རིག་གནས་ཁ་པ།

མཛེབ་རིས་དཔལ་འགྲིའི་ཚུན་བཟང་།

[illegible]

ཡང་གཉིས་པ། ཆེ་བརྟན་དབྱངས་འཛོམས། རིག་གནས་ཁ་པ།

ཚུགས་ཐུང་།

[illegible]

ཨང་དང་པོ། ཆེ་མིང་མགོན་པོ། ཉི་མ་ལ་ཡའི་དགོའོས་

༡༥ བཤམ་པའི་ལམ་ཐོག་པའི་གཞུང་གི་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་  
རྒྱལ་ཁབ་འཛུགས་པའི་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་

ཨང་གཉིས་པ། དགོན་མཆོག་ཆོ་བརྟན། རིག་གནས་ཁ་པ།

### ཚུགས་ཚུང་།

༢༥ གཤམ་པའི་ལམ་ཐོག་པའི་གཞུང་གི་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་  
མཐའ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་  
འཛུགས་པའི་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་  
མཐའ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་

ཨང་དང་པོ། ནང་རིག་བསྐྱར་འཛིན་ཆོ་ལས།

༣༥ གཤམ་པའི་ལམ་ཐོག་པའི་གཞུང་གི་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་  
མཐའ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་  
འཛུགས་པའི་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་  
མཐའ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་

ཨང་གཉིས་པ། བཟང་པོ། མཆོམས་སྦྱོར།

গদ্যব্যবহারে প্রায়শঃ প্রায়শঃ ব্যবহারে প্রায়শঃ প্রায়শঃ

འབྲུག་མ་ཚུགས།

३ नि(व(वनेव(पु(वा(वा(नी(पनी(कु(न(

४ पी(वा(नी(प(पु(पु(दी(नि(नि(पु(पु(

५ वा(प(पु(पु(व(व(पु(पु(वा(पु(पु(पु(

६ पी(पु(नी(वा(व(पु(पु(पु(पु(

ཡང་དང་པོ། རེས་རབ་དཔལ་མོ། རིག་གནས་ཁ་པ།

[illegible]

ཡང་གཉིས་པ། བསོད་ནམས་ཆོས་སྒྲིན། མཆོམས་སྒྲིར།

༣ གཤམ་ཡའི་ལུང་ལུང་ལྟོགས་པའི་ རྩེད་ཀྱི་ལུང་ལུང་ལྟོགས་པའི་  
ལུང་ལྟོགས་ལུང་ལྟོགས་ལྟོགས་པའི་ རྩེད་ཀྱི་ལུང་ལུང་ལྟོགས་པའི་

ཡང་གསུམ་པ། རྩེད་ཀྱི་ལུང་ལྟོགས་པའི་ རྩེད་ཀྱི་ལུང་ལྟོགས་པའི་

## འབྲུག་

༣ རྩེད་ཀྱི་ལུང་ལྟོགས་པའི་ རྩེད་ཀྱི་ལུང་ལྟོགས་པའི་  
རྩེད་ཀྱི་ལུང་ལྟོགས་པའི་ རྩེད་ཀྱི་ལུང་ལྟོགས་པའི་  
རྩེད་ཀྱི་ལུང་ལྟོགས་པའི་ རྩེད་ཀྱི་ལུང་ལྟོགས་པའི་  
རྩེད་ཀྱི་ལུང་ལྟོགས་པའི་ རྩེད་ཀྱི་ལུང་ལྟོགས་པའི་

ཡང་དང་པོ། རྩེད་ཀྱི་ལུང་ལྟོགས་པའི་ རྩེད་ཀྱི་ལུང་ལྟོགས་པའི་

༣ རྩེད་ཀྱི་ལུང་ལྟོགས་པའི་ རྩེད་ཀྱི་ལུང་ལྟོགས་པའི་  
རྩེད་ཀྱི་ལུང་ལྟོགས་པའི་ རྩེད་ཀྱི་ལུང་ལྟོགས་པའི་  
རྩེད་ཀྱི་ལུང་ལྟོགས་པའི་ རྩེད་ཀྱི་ལུང་ལྟོགས་པའི་  
རྩེད་ཀྱི་ལུང་ལྟོགས་པའི་ རྩེད་ཀྱི་ལུང་ལྟོགས་པའི་

ཡང་གཉིས་པ། རྩེད་ཀྱི་ལུང་ལྟོགས་པའི་ རྩེད་ཀྱི་ལུང་ལྟོགས་པའི་

# ཁམས་བྱིས།

ཕྱི་ཆེ། གྲུ་ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ།  
 ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ།  
 ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ།  
 ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ།

ཨང་དང་པོ། དཀོན་མཆོག་ཆོ་བརྟན། རིག་གནས་ཁ་བ།

ཨ། གཞུགས་ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ།  
 ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ།  
 ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ།  
 ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ།

ཨང་གཉིས། དག་དབང་ཆོ་བརྟན། ཅི་མ་ལ་ཡའི་དགེ་ལོ་ས།

གཞུགས་ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ།  
 ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ།  
 ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ།  
 ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ། ཕྱི་ཆེ།

ཨང་གསུམ་པ། ལྷ་བཆོ་རིང་། ཅི་མ་ལ་ཡའི་དགེ་ལོ་ས།





## དབུ་ཆེན།

༡༡། སྤྱང་མའི་ཚེ་ལྟར་མངར་བའི་ཚེ་མའི་གཞི།  
 ཆར་གྱི་ཐག་སེམས་ཀྱི་ཕྱི་ལྟར་བཞུགས།  
 ཤེས་ལྟན་སྤྱོད་གྲོས་པ་སྤྱོད་འཇུག་གྲོས་ཏེ།  
 སྤྱི་ཚེ་ལ་ཀྱུན་དགའ་རབ་མཛེས་སྤྱད་ཏེ།

ཡང་དང་པོ། རྒྱ་བཟང་རབ་རྒྱས། རིག་གནས་ཀ་པ།

## བཅན་གྱི་ལ་བོད་མིའི་དམངས་གཞས།

ཟུར་སྒྲོབ་ཏེ་རག་ངག་དབང་སྒྲོ་གྲོས་ཀྱིས།

དེང་སྐབས་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ།  
 བོད་སྒྲེར་འབྱོར་ཐུན་མང་པོས།  
 གསུམ་ཐོག་བཞི་ཐོག་བརྒྱབ་ནས།  
 རང་བཅན་ཆོག་བཟང་དོར་སོང་།  
 གཞུང་གི་ལས་བྱེད་མང་པོས།  
 ཆོག་ས་སར་བརྒྱ་བཟང་སྒྲོང་བཟང་།  
 དམངས་ཀྱིས་ལག་ལེན་བྱེད་དུས།  
 མཇུག་བརྗོམས་བརྒྱག་པར་ཕེབས་ཀྱིས།  
 བྱ་ལ་དབྱིན་ཇི་མ་གཏོགས།  
 བསམ་བློ་གཞན་དག་མི་འདུག།  
 ཡ་རབས་བཟང་པོའི་མི་རྒྱུད།  
 དེ་འདྲ་རང་ནི་ཨེ་ཡིན།  
 བོད་ནས་གསར་དུ་འབྱོར་བར།  
 སྤྱི་བརྒྱ་རུབ་མ་རྒྱགས།

ང་ཆོ་མེས་པོའི་དུས་ནས།  
 བ་རུས་གཅིག་པ་ཡིན་ནོ།  
 ཆོང་དཔོན་སྒྲོ་ཆོང་བྱང་ཆོང་།  
 མ་ཕེབས་ཁྱུ་ཡས་མི་འདུག།  
 བོད་ཐོག་བསྐྱམས་ནས་མེད་ཀྱང་།  
 རྒྱ་ཐོག་བསྐྱམས་ནས་མ་ཕེབས།  
 ཆོང་དཔོན་བལ་ཡུལ་ཕྱོགས་ནས།  
 རྒྱ་ཐོག་བསྐྱམས་ནས་ཡོང་དུས།  
 རྒྱ་གཞུང་དཔལ་འབྱོར་བརྒྱ་ཆ།  
 གོང་མཐོར་འབྱོར་རྒྱ་ཕྱི་ཕྱི།  
 བོད་དེབ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་ལ།  
 ཐོག་སྒྲོར་ཉིས་བརྒྱ་སུམ་བརྒྱ།  
 ད་དུང་སྤར་ཅམ་གནང་ན།  
 རིག་གཞུང་ཉམས་པའི་རྒྱགས་རེད།

འཕྲིན་ལྷན་པའི་པཎྜུ་པ།

## བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་ལ་དབྱེད་པ་པད་དཀར་ཁུན་པོ།

ཅེ་གཞུང་སྒྲོ་གྲོས། (ནང་དོན་རིག་པ)

དཀར་དཀར་ནམ་དཔྱིད་གངས་རི་ལས་འོངས་པའི།

ལེགས་ལེགས་བདེ་སྤྱོད་རྒྱལ་གྱི་ཅེད་འཛོལ་ཅན།

མང་མང་འགྲོ་སྒྲེལ་འཛོལ་མར་འབྲེན་མཁས་པ།

མཁས་མཁས་སྒྲོ་བ་དཔོན་ཐོན་མིས་གིས་པ་སྟེ་ལ།

ཅེས་བྱུང་ཐུན་གྱི་ཁུན་གྱིས་མཆོད་པར་བརྟེན་པའི་ཆོག་གིས་མདུན་བསུས་ཏེ་སྐབས་འདིར་སྐྱེད་པར་བྱ་བ་ནི། དེ་ཡང་རྒྱལ་  
བས་མདོ་རྒྱུད་དུ་མ་ནས་ལུང་གིས་བསྐྱགས་པའི་བོད་ཁ་བ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་སྤེལ་དེར་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱལ་པོ་རིམ་པར་བྱོན་པ་ལས་  
ལུགས་བྱུང་གི་གནས་ལ་འདུག་པ་ཡངས་པ་ཆོས་རྒྱལ་སྤྱོད་བཅན་སྐུ་པོ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་ཆོས་དགེ་བ་བརྒྱ་ལ་བརྟེན་པའི་རྒྱལ་བེམས་  
བཅའ་བ། བན་ཁུན་དུ་སྐྱེས་བསྐྱར་བ། མང་འོག་གི་འབངས་ནམས་ལ་ཆོས་ཀྱི་བཀའ་བསྟོན་ལ་བོད་རང་ལ་ཡི་གེ་གལ་ཆེ་  
བར་དགོངས་ནས། རང་ཉིད་ཀྱི་བཀའ་མདུན་ན་འདོན་ཆེན་པོ་ཐོན་མི་སམ་རྩོ་ཁྱ་གར་དུ་ཡི་གེ་སྟོབ་དུ་མངགས། ཁྱོན་ཆེན་  
དེས་རྒྱལ་པོའི་བཀའ་དང་དུ་སྐྱེད་སྤེལ་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་བརྟེན་ཏེ། བུ་ཟེ་ལི་བྱིན་ཀར་སོགས་སྟོབ་དཔོན་དུ་བརྟེན་ནས་  
ཡིག་རིགས་དུག་ཅུ་ཅ་བཞི་དང་། རྒྱའི་བརྟན་བཅོས་ཐམས་ཅད་བསྐྱབས་ནས་རིག་པའི་གནས་ལ་ལ་མཁས་པར་གྱུར་ཏེ། སྤར་  
བོད་དུ་ཕྱེབས་ནས་བོད་ཀྱི་ཡི་གེའི་གཟུགས་བཅུ་མས་ཏེ་བདེ་སྤྱོད་པའི་བརྟན་བཅོས་བརྒྱུད་མཛད་པར་གྲགས་ལ། དེ་དག་ལས་ད་  
ལྟ་མཛུགས་དུ་ཡོད་པའི་སུམ་རྟགས་གཉིས་ལས་རྟགས་འདུག་གི་གཞུང་དུ། ཐོན་འདས་དང་གཞན་བསྐྱབས་ཕྱིར། མཁའ་གཉིས་  
ཀ་ད་ལྟར་ཆེད། མོ་ནི་བདག་དང་(ད)མ་འོངས་ཕྱིར། བེན་དུ་མོ་ནི་མཉམ་ཕྱིར་རོ། འཇེས་པའི་སྐབས་ནས་བརྟན་པའི་བྱ་  
བྱེད་ལས་གསུམ་ལ་དངོས་བརྟན་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དང་། རྒྱགས་བརྟན་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་འདིར་དངོས་  
བརྟན་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་འཆད་པ་ལ། གོ་དོན། དབྱེ་བ། དོགས་གཅིད་གསུམ་ལས། དང་པོ་དེ་གསུམ་སོ་  
སོའི་གོ་དོན་ནི། བྱ་བྱེད་ཐ་དད་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཤེད་མཚུངས་འཛོག་རྒྱ་ཡོད་པའི་བྱ་ལས་དང་བྱེད་ལས་གང་རུང་ཡིན་པ་དེ་དངོས་  
བརྟན་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དུ་སྟེ་བའི་བྱ་བའི་དོན། བྱ་བྱེད་ཐ་དད་པའི་སྐབས་ཀྱི་བྱེད་པ་པོ་དང་བྱེད་པ་གང་རུང་ཡིན་པ་དེ་དངོས་  
བརྟན་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དུ་སྟེ་བའི་བྱེད་པའི་དོན། བྱ་བྱེད་ཐ་དད་པའི་སྐབས་ཀྱི་ལ་དོན་འདུག་ཡུལ་གྱི་བྱ་ཡུལ་དང་། བྱ་བ་  
འདུག་ཡུལ་གྱི་བྱ་ཡུལ་གང་རུང་ཡིན་པ་དེ་དངོས་བརྟན་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དུ་སྟེ་བའི་ལས་ཀྱི་དོན། གཉིས་པ། དེ་གསུམ་སོ་  
སོའི་དབྱེ་བ་ནི། དངོས་བརྟན་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དུ་སྟེ་བའི་བྱ་བ་ལ་དབྱེ་ན། བྱ་ལས་དང་བྱེད་ལས་གཉིས་ཡོད། བྱེད་པ་ལ་  
དབྱེ་ན། བྱེད་པ་པོ་དང་བྱེད་པ་གཉིས་ཡོད། ལས་ལ་དབྱེ་ན། ལ་དོན་འདུག་ཡུལ་གྱི་བྱ་ཡུལ་དང་། བྱ་བ་འདུག་ཡུལ་གྱི་བྱ་  
ཡུལ་གཉིས་ཡོད། གསུམ་པ། དེ་གསུམ་སོ་སོའི་དོགས་གཅིད་ནི། སུམ་རྟགས་བཤད་སྒྱུར་ལེགས་བཤད་གཅེས་བསྐྱུས་ལས།

བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་ནང་ཚན་གྱི་ལས་ནི་བྱ་བའི་གཞི་ལམ་ཡུལ་བྱ་དགོས་ཏེ། མཁས་དབང་བྱ་ཏི་བས། བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་ཡུལ་ལ་ནི། །ལས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཞེས་པར་བཤེད། །ཅེས་དང་། རྗེ་དངུལ་ཆུ་བས། ལས་དང་བྱ་ཡུལ་དོན་གཅིག་སྟེ། །ཞེས་གསུངས་པ་ཞེས་དང་། །ཡང་འགའ་ཞིག་གིས། ལས་ཀྱི་དངོས་པོ་དང་། ལས་རྒྱུའི་དངོས་པོ། བྱ་བའི་ཡུལ་གྱི་དངོས་པོ། བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་ལས་རྒྱལ་དོན་གཅིག་ཅེས་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དུ་བྱེ་བའི་ལས་དང་བྱ་ཡུལ་གཉིས་དོན་གཅིག་དུ་གསུངས་པ་དག་ནི། བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་ཚང་བའི་ཆོག་སྒྲོར་གཅིག་གི་ནང་དུ་བྱ་ཡུལ་གཅིག་ལས་མེད་པའི་རིགས་ལ་དགོངས་པ་ཞིག་ལས་སྒྲིར་དེ་གཉིས་དོན་གཅིག་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་གཉིས་ལ་ལྷ་གསུམ་གྱུབ་པའི་ཕྱིར་རོ། །འོ་ན་ལྷ་གསུམ་སོ་སོའི་མཚན་གཞི་གང་ཞེ་ན། གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ལྷ་ནི། མཚོད་སྒྲིན་གྱིས་ཡི་གེ་བྲིས་ཞེས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཡི་གེ་ལྟ་བུ། བྱ་ཡུལ་ཡིན་ལ་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དུ་བྱེ་བའི་ལས་མ་ཡིན་པའི་ལྷ་ནི། བཟ་གིས་ཀྱིས་གནམ་ལ་མདའ་འཕངས་ཞེས་པའི་སྐབས་ཀྱི་གནམ་ལྟ་བུ། གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ལྷ་ནི། ལྷས་སྒྲིན་གྱིས་ཡི་གེ་བྲིས་ཞེས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ལྷས་སྒྲིན་ལྟ་བུ། དེས་ན་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དུ་བྱེ་བའི་ལས་དེ་བྱ་ཡུལ་དང་ལྷ་གསུམ་གྱུབ་ཀྱང་། ལ་དོན་གྱི་འདུག་ཡུལ་གྱི་བྱ་ཡུལ་དང་ལྷ་བཞི་གྱུབ་པའང་གཤམ་པར་བྱའོ། །ཡང་ཁོ་ན་རེ། གནམ་དེ་མདའ་འཕངས་པའི་བྱ་བ་འདུག་པའི་ཡུལ་དང་། འཕངས་པའི་བྱ་བ་ནི་མདའ་ལ་བྱུང་བའི་ཕྱིར་ན་གནམ་དང་མདའ་གཉིས་ཀ་བྱ་ཡུལ་ཡིན་པ་བདེན་ཡང་། མདའ་ཁོ་ན་ལས་གནམ་དེ་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དུ་བྱེ་བའི་ལས་མིན་པའི་གཤམ་བྱེད་གང་ཞེ་ན། དེ་ཡང་ཡོད་དེ། རྟགས་ཀྱི་འདུག་པའི་དཀར་འབྲེལ་གནད་ཀྱི་སྒྲོན་མེ་ལས། མདའ་ནི་དངོས་པོ་གཞན་ཡིན་ལ། བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དུ་བྱེ་བའི་ལས་ཀྱང་ཡིན་ཁར་བྱ་བའི་ཡུལ་ཡང་ཡིན། ཞེས་སྒྲ་འབྲེལ་པ་ལ་མོ་ཆེའི་བཞེད་པ་མཐུན་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་བཤད་མ་ཐག་པའི་གནམ་བྱ་བའི་ཡུལ་ཡིན་པ་ལྟར་མདའ་ཡང་བྱ་བའི་ཡུལ་དུ་བཟུང་ན་བྱ་བའི་ཡུལ་གཉིས་ཡོད་པར་འགྱུར། ཁ་ཅིག་ན་རེ། བྱེད་པོ་གཙོ་པོ་ལ་གཉིས་ཡོད་པ་ལྟར་བྱ་ཡུལ་ཡང་གཉིས་ཡོད་པར་འཐད་དམ་སྟུང་ན། དེ་ནི་མི་འདྲ་སྟེ། བྱེད་པོ་དང་བྱེད་པ་གཉིས་ནི་གཙོ་པོ་ལ་ཅམ་ལས་གང་ལྟར་བྱེད་པ་ཡིན་པས་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དུ་དབྱེ་སྐབས་སུའང་བྱེད་ཅེས་པར་གོ་ཆོག་ཀྱང་། མདའ་རྒྱང་པ་ལས་སུ་གོ་དགོས་པ་ལས་གནམ་ནམ་ཡང་ལས་སུ་གོ་མི་རུང་བས་གོ་བ་དེ་ལྟ་བུ་ལེན་མི་རིགས་སོ། །དེས་ན་གཙོ་པོ་ལ་མིན་པའི་བྱ་བའི་ཡུལ་ཐ་དད་པ་གཉིས་ཡོད་པར་གྱུབ་ཤིང་ཅེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡང་མ་ཟད་ཆད་ཆད་དུ་གྲགས་ཤིང་གྱུབ་པ་ཆེ་གོ་མོའི་གསུང་འབུམ་དུའང་འདི་ག་རང་དུ་གསུངས་ཡོད་པ་ཐོས་ཀྱང་། རང་ཉིད་ཀྱི་མཐོང་ཡུལ་དུ་མ་གྱུར་པ་ནི་ཆེས་ཡངས་པ་ཞིག་གོ།

རྗེ་གསེར་ཏོག་གི་འབྲེལ་བར། རིག་གནས་བསྐྱབས་ནས་གཤམ་པའི་ཆ་དེ་བྱ་ཡུལ་རིག་གནས་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་སུ་གསུངས་པ་ལ་ལུང་རིགས་གིས་གནོད་པ་མེད་ན་མདའ་འཕངས་ནས་ཕྱོག་པའི་ཆ་དེ་བྱ་ཡུལ་མདའ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་སུ་བཞག་ཆོག་པ་མགོ་མཚུངས་ཀྱི་རིགས་པས་གྱུབ་པ་ཡིན་ནོ། ། ཁ་ཅིག་གིས། བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དུ་བྱེ་བའི་བྱེད་པ་དང་བྱེད་པ་པོ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གང་ཞེ་ན། བྱེད་པ་པོ་ལ་གང་ཟག་གིས་ཁྱབ་པར་བཞེད་མིན་གྱི་དབང་གིས་དེ་གཉིས་ལ་ལྷ་བཞི་གྱུབ་པ་དང་ལྷ་གསུམ་གྱུབ་པའི་ལྷགས་གཉིས་ཡོད་དོ། །ཞེས་སྒྲས་པ་ལ། འོ་ན་ལྷགས་སྒྲ་བྱེ་གཉིས་ཀའི་བྱེད་པ་པོ་ལ་གང་ཟག་གིས་ཁྱབ་མིན་གྱི་སྒྲུབ་བྱེད་དང་། ལྷ་གཙོ་བྱུང་མིན་སོ་སོའི་མཚན་གཞི་གང་ཞེ་ན། དེ་ཡང་ཡོད་དེ། ལྷགས་སྒྲ་མའི་བཞེད་པ་འཆད་པ་ལ་གཉིས་ལས་དེ་དང་པོ་ལྷགས་སྒྲ་མའི་བྱེད་པ་པོ་ལ་གང་ཟག་གིས་ཁྱབ་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་ནི། རྟགས་ཀྱི་འདུག་པའི་དཀར་འབྲེལ་གནད་ཀྱི་སྒྲོན་མེ་ལས། བྱེད་པ་པོ་དང་བྱེད་པ་གཉིས་ཐ་དད་དུ་བྱེ་ན་ལེགས་ཏེ། ཤིང་མཁན་ནི་གཙོ་བོ་པོ་ཡིན་པ་ལས་གཙོ་བོ་བྱེད་མིན་

པ་དང་། ལྷ་རེ་ནི་གཙོད་བྱེད་ཡིན་པ་ལས་གཙོད་པ་པོ་མིན་པ་སོགས་ཀྱིས་མཚོན་པོད་སྐད་དང་པོད་ཡིག་ལ་ཡོངས་གྲགས་ཡིན་པ་དང་། ལྷ་འགྲེལ་གྱི་གཞུང་ལས་མོ་ཆེས་ཀྱང་བདག་སྤྱི་པ་པོ་དག་ནི་གང་ཟག་ལ་འདུག་པ་ལས་ཤེས་པོ་ལ་མི་འདུག་པར་བཤད་པ་བཞིན་དུ་ཤེས་པོ་ཡིན་པའི་ལྷ་རེ་སོགས་ལ་བྱེད་པོ་ལས་བཞེས་བདག་སྤྱི་པ་པོ་སྤྱར་བ་ནི་ནང་འགལ་མ་ཡིན་ནམ། ཡང་བྱེད་པོ་གཙོ་ལས་གྱི་དབྱེ་བ་ལྟར་བདག་སྤྱི་པ་པོ་ལའང་གཙོ་ལས་ཏེ། ཤིང་མཁན་གྱི་བདག་སྤྱི་པ་བདག་སྤྱི་གཙོ་བོ་དང་། ལྷ་རེ་ནི་བདག་སྤྱི་ལས་བཞེས་བཅོམ་གྱི་དགོས་པ་ཅིའང་མ་མཆིས་སྟེ། དེས་ན། ཤིང་མཁན་ལ་བྱེད་པ་པོ་འཇུག་དངོས་པོ་བདག་དང་། ལྷ་རེ་ལ་བྱེད་པ་ཞེས་བཅོམ་ན་དེ་ནི་དོན་དང་ལྡན་པ་ཡིན། ཤེས་དང་། དཀར་ལེབ་སྤྱུ་རྟགས་དཀར་འགྲེལ་ལས་ཀྱང་། ཤིང་གཙོད་པ་པོ་ལྷ་བྱ་གཙོ་བོ་གང་ཟག་ལས། འཁོར་ཡན་ལག་དབང་པོའི་ཆ་ཤས་རྣམས་དང་ཤེས་པོ་སོགས་ལ་མི་འདུག་གོ། འབྲུག་ལས་ཀྱང་ཤེས་པ་པོ་དང་། ཚོར་བ་པོ་དང་། མཐོང་བ་པོ་དང་། བྱེད་པ་པོ་དང་། བྱེད་དུ་འདུག་པ་པོ་སོགས་གསུངས་སོ། ཞེས་དང་། ལྷ་བས་དོན་བྱེད་པ་པོའི་འབྲུག་གཞི་ནི་མིང་དང་བྱེད་པ་ནས་འབྱུང་སྟེ། པ་དང་བའི་མཐའ་ཅན་གྱི་ཆོག་རྣམས་མིང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། བྱེད་པར་འགྲོ་བ་གཉིས་དབྱེ་བ་འབྱེད་དགོས་ཤིང་། དེ་མ་བྱེད་ན་མ་བཟགས་པའི་ངོར་མིང་མཐའི་པ་བ་བཅོམ་པ་ཆ་འདྲ་བ་རྣམས་མཉམ་འདྲེས་ཀྱིས་ཅ་ཁུངས་མ་ཆོད་པས་པོ་ཡིག་མ་སྤྱར་བའི་པ་བའི་མཐའ་ཅན་གྱི་བྱེད་པ་རྣམས་ཀྱང་བྱེད་པ་པོར་འབྲུག་བའི་གཞི་ཆེ་ཤོས་འདི་དེ་ནས་བྱུང་བའོ། ཤེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ད་དུང་རྟགས་འགྲེལ་གཞན་དུ་འང་འདི་ལྟར་མང་དུ་གསུངས་འདུག་པ་ནི་ཡིག་ཆོགས་ལ་འདིགས་ནས་མ་བཀོད་དོ། གཉིས་པ། ལུགས་སྤྱི་མའི་བྱེད་ལས་གསུམ་དུ་བྱེ་བའི་བྱེད་པ་དང་བྱེད་པ་པོ་གཉིས་ལ་ལྷ་བཞི་བྱུབ་པ་ཡིན་ཏེ། གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ལུ་ནི། གཙོད་པ་པོ་ལྷ་བྱ། གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ལུ་ནི། ལྷས་སྤྱི་ཀྱིས་ཡི་གེ་བྲིས་ཞེས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཡི་གེ་ལྷ་བྱ། ལྷ་མ་ཡིན་ལ་བྱེ་མ་མ་ཡིན་པའི་ལུ་ནི། གཙོད་བྱེད་ལྷ་བྱ། བྱེ་མ་ཡིན་ལ་སྤྱི་མ་ཡིན་པའི་ལུ་ནི་འགྲོ་བ་པོ་ལྷ་བྱའོ།

གཉིས་པ། ལུགས་སྤྱི་མའི་བཞེད་པ་འཆད་པ་ལ་ཡང་གཉིས་ལས། དང་པོ་ལུགས་སྤྱི་མའི་བྱེད་པ་པོ་ལ་གང་ཟག་གིས་མ་ཁུབ་པའི་སྤྱབ་བྱེད་ནི། ལུ་ཉིག་ཐེང་མཛེས་ལས། བདག་གིས་རིག་སྤྱུགས་ཀྱིས་ཆེ་སྤྱབ་ལྷ་བྱར་བདག་དང་རིག་སྤྱུགས་གཉིས་ཀ་སྤྱིར་བྱེད་པ་པོ་ཡིན་པས་གཉིས་ཀ་ལ་རྣམ་དབྱེ་གསུམ་པ་འདུག་ཀྱང་། བདག་བྱེད་པ་པོ་གཙོ་བོ་དང་རིག་སྤྱུགས་བྱེད་པོ་ལས་བཞེས་པའི་དབྱེ་བ་ཡོད་ཅིང་། ཡང་ན་བདག་བྱེད་པ་པོ་དང་རིག་སྤྱུགས་ནི་བྱེད་པ་ཅམ་ཡིན་པའི་བྱེ་བྲག་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་སོ། ཤེས་རིག་སྤྱུགས་དེ་སྤྱིར་བྱེད་པ་པོ་དང་། བྱེད་པོ་ལས་བཞེས་པ་དང་། བྱེད་པ་ཅམ་སྟེ་གསུམ་ཀ་ཡིན་པར་གསུངས་སོ། ཤེས་ན་སི་དུ་པའ་ཆེན་གྱིས་རྣམ་དབྱེ་གསུམ་པའི་སྐབས་ཀྱི་བྱེད་པ་པོ་ཡིན་ན་གང་ཟག་ཡིན་པས་མ་ཁུབ་པར་བཞེད་པ་ཡིན་ནོ། ཡང་དེ་ནི་དེ་ལས་ཤིང་། བྱེད་པ་པོ་བདག་གི་དངོས་པོའི་སྤྱི་ནི། སྤྱབ་པ་པོ། ལྷོན་པ་པོ། གཙོད་པ་པོ། འབྲིན་པ་པོ། སྤྱབ་བྱེད། ལྷོན་བྱེད། གཙོད་བྱེད། འབྲིན་བྱེད་ལྷ་བྱ་དང་ཤེས་སྤྱབ་བྱེད། ལྷོན་བྱེད། གཙོད་བྱེད། འབྲིན་བྱེད་སོགས་ཀྱི་ཤེས་པོ་འདྲ་བྱེད་པ་པོ་བདག་དུ་གསུངས་པ་དང་། སི་དུའི་ཞལ་ལུང་ལས་ཀྱང་། ལྷོན་འདུག་མཚེང་དུ་ཡིག་ནི། ཤིང་གཙོད་པ་པོ། གཙོད་བྱེད། ལྷོན་དགག་པ་པོ། དགག་བྱེད་ལྷ་བྱ་བྱེད་པ་པོའི་དངོས་པོ་དང་། ཤེས་གཙོད་བྱེད་དང་དགག་བྱེད་སོགས་ཀྱི་ཤེས་པོ་འདྲ་བྱེད་པ་པོར་གསུངས་སོ། འདིར་བྱེད་པ་པོའི་དངོས་པོ་ཞེས་པ་བྱེད་པ་པོ་ལ་ཡོད་པའི་ལྷ་རེ་སོགས་ཀྱི་དངོས་པོ་ལ་མི་གོ་བར་བྱེད་པ་པོ་རང་ལ་གོ་དགོས་པའང་ཤེས་པར་བྱའོ།

དེས་ན་སི་ཏུ་པར་ཆེན་དང་དདུལ་ཁུ་རྩམ་རྩ་བ་སོགས་ཀྱིས་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དུ་བྱེ་བའི་བྱེད་པ་ཡིན་ན་བྱེད་པ་པོ་ཡིན་པས་  
བྱེད་པ་དང་། བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་ནས་བརྟན་པའི་བདག་བྱེད་པ་པོ་ཡིན་ན་བྱེད་པོ་སེམས་ལྡན་ཡིན་པས་མ་བྱེད་པར་  
བཞེད་པ་ཡིན་ནོ། །ཡང་ཨུ་ཁུགས་ཅན་འགའ་ཞིག་ན་རེ། སི་ཏུ་པར་ཆེན་སོགས་ཀྱིས་གཙོད་བྱེད་དང་སྐྱབ་བྱེད་སོགས་བྱེད་པ་  
པོ་བདག་གི་དངོས་པོར་བཞེད་པ་བདེན་ཡང་། གཙོད་བྱེད་སོགས་ལ་ལྟ་རེ་སོགས་ཀྱི་པེམ་པོ་འཛིག་པ་གང་ལས་ཤེས་ཤེན་བཤད་  
པར་བྱ་སྟེ། ལུ་ཏིག་ཕྱེད་མཛེས་ལས། ལས་གང་ཞིག་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བའི་དབང་དུ་བྱས་ནས། བྱེད་པ་  
པོའི་དངོས་པོ་དེ་ཉིད་དང་དེའི་བྱེད་པ་དང་བཅས་པ་ལ་ནི་བདག་ཅེས་བུ་ཞིང་པུ་ཞེས་དངོས་པོ་བདག་ལ་བྱེད་པ་པོ་དང་དེའི་བྱེད་ལས་  
གཉིས་ལས་མ་གསུངས་པ་ནི། བྱེད་པ་ལྟ་རེ་ལྟ་བུ་ཡང་དངོས་པོ་བདག་ཏུ་མི་བཞེད་པ་ཡིན་ཡང་། བྱེད་པ་པོ་དང་བྱེད་པ་སོ་སོར་  
མ་བྱེ་བར་བྱེད་པ་པོའི་དངོས་པོ་ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན་ལ། གཤམ་དུ་དཔེར་བཅོལ་བྱི་སྐབས་སུ་འདྲེ་གཉིས་སོ་སོར་མ་བྱེ་བར་  
བྱེད་པ་པོ་བདག་གི་དངོས་པོ་ལ་གཙོད་པ་པོ་དང་གཙོད་བྱེད་སོགས་བཞག་པའི་ཕྱིར། གཞན་ཡང་། རྟགས་ཀྱི་འཕྲུག་པའི་དཀའ་  
འགྲུལ་གནད་ཀྱི་སྒྲིན་མེ་ལས་ཀྱང་། གཞུང་གཞན་དུ་བྱེད་པོ་སེམས་ལྡན་དང་སེམས་མེད་གང་ཡིན་རུང་དངོས་པོ་བདག་ཅེས་བཅོལ་  
པ་མ་ཟད། བྱེད་པ་ལའང་བྱེད་པོ་ལལ་བ་ཞེས་བཅོལ་བ་དང་པུ་ཞེས་ལུ་ཏིག་ཕྱེད་མཛེས་དང་སི་ཏུའི་ཞལ་ལུང་སོགས་ཀྱི་གཞུང་གཞན་  
དུ་བྱེད་པོ་སེམས་མེད་ལ་དངོས་པོ་བདག་ཅེས་བཅོལ་པ་མ་ཟད། བྱེད་པོ་ལལ་བ་ཞེས་ཀྱང་བཅོལ་བར་གསུངས་པ་འདིས་ཀྱང་སི་  
ཏུ་པར་ཆེན་སོགས་ཀྱིས་བྱེད་པ་པོ་བདག་གི་མཚན་གཞིར་བཞག་པའི་གཙོད་བྱེད་དང་སྐྱབ་བྱེད་སོགས་ལ་ལྟ་རེ་སོགས་ཀྱི་པེམ་པོ་  
འཛིག་པར་ཤེས་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡང་མ་ཟད་དཀར་ལེབ་སུམ་རྟགས་དཀའ་འགྲུལ་ལས་ཀྱང་། བར་མཁས་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱབ་བྱེད།  
སྒྲིན་བྱེད། འབྲེན་བྱེད་སོགས་བྱེད་ཡིན་ཚད་བྱེད་པ་པོར་བཞེད་པ་ཐལ་ཆེས་ཏེ། དཔེར་ན་སྐྱབ་བྱེད་ཅེས་པ་ལྟ་སྐྱབ་བྱེད་ཡིན་  
ན་སྟགས་དང་། ཟོག་སྐྱབ་བྱེད་ཡིན་ན་ཁྲམ་ག་ལྟ་བུ། སྒྲིན་བྱེད་ཅེས་པའང་ལམ་སྒྲིན་བྱེད་ཡིན་ན་རྒྱུ་མང་འཕྱོད་པའི་བསྐྱབ་  
བྱེད་ཆོས་སྒྲིན་བྱེད་ཡིན་ན་དོན་ཉམས་ལེན་གོ་བདེ་སྟོང་པའི་གསུང་ཆོག བྱུང་མར་སྒྲིན་བྱེད་ཡིན་ན་མར་མེ་འབྲེར་བའི་ལག་  
པ་དེ་ཡིན། འབྲེན་བྱེད་ཅེས་པའང་དབྱུང་བྱ་ཆེར་ཅད་འདོན་པའི་འཇམ་བཅོལ་སྐྱམ་པ་ལྟ་བུ་ལས་འདི་རིགས་བྱེད་པ་པོ་མ་ཡིན་པེམ་  
པ་འདིས་ཀྱང་སི་ཏུ་པར་ཆེན་དང་དདུལ་ཁུ་རྩམ་རྩ་བ་སོགས་ཀྱི་བར་མཁས་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱབ་བྱེད་དང་སྒྲིན་བྱེད་དང་འབྲེན་བྱེད་  
སོགས་ལ་པེམ་པོ་འཛིག་པར་བརྟན་པའི་ཕྱིར་རོ།

གཉིས་པ། ལུགས་ཕྱི་མའི་བྱེད་ལས་གསུམ་དུ་བྱེ་བའི་བྱེད་པ་དང་བྱེད་པ་པོ་གཉིས་ལ་ལུ་གསུམ་གྲུབ་པ་ཡིན་ཏེ། གཉིས་  
ཀ་ཡིན་པའི་ལུ་ནི། སྐྱབ་པ་པོ་ལྟ་བུ། བྱེད་པ་པོ་ཡིན་ལ་བྱེད་ལས་གསུམ་དུ་བྱེ་བའི་བྱེད་པ་མ་ཡིན་པའི་ལུ་ནི། བདག་འགྲོའི་  
ཞེས་པའི་སྐབས་ཀྱི་བདག་ལྟ་བུ། གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ལུ་ནི། སྐྱ་ལ་ཉན་ཞེས་པའི་སྐབས་ཀྱི་སྐྱ་ལྟ་བུའོ། །ཞེས་སྐྱས་པ་ལ། ཡང་  
ཁ་ཅིག བྱེད་ཐ་མི་དད་པ་ལ་བྱེད་ལས་གསུམ་ཀྱི་དབྱེ་བ་འབྲེད་དུ་མེད་པས། བདག་འགྲོའི་ཞེས་པའི་སྐབས་ཀྱི་བདག་དེ་  
བྱེད་ལས་གསུམ་དུ་བྱེ་བའི་བྱེད་པ་ཡིན་པ་བདེན་ཡང་། སྐྱིར་བྱེད་པ་པོ་ཡིན་པར་གང་གིས་གྲུབ་སྟམ་ན། སྐྱིར་བྱེད་པ་པོ་ལ་  
རྣམ་པ་བཞི་སྟེ། བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་ནས་བརྟན་པའི་བདག་བྱེད་པ་པོ་དང་། རྣམ་དབྱེ་གསུམ་པའི་སྐབས་ནས་བརྟན་  
པའི་བྱེད་པ་པོ་དང་། བདག་སྐྱའི་སྐབས་ཀྱི་བྱེད་པ་པོ་དང་། བདག་དོན་ལལ་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱེད་པ་པོ་བཅས་ཡོད་པ་ལས། དེ་  
ཉིད་བྱེད་ཐ་མི་དད་པའི་སྐབས་ཀྱི་བྱེད་པ་པོ་ཡིན་པར་མ་ཟད། དེ་ལ་བྱེད་སྐྱ་དང་བདག་སྐྱའི་ཐུང་གང་ཡང་སྐྱར་མེད་པའི་ཕྱིར་

ན་མ་མ་གསུམ་ཀའི་གང་རུང་མ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་བདག་དངོས་དང་ཚུལ་བཡོད་པ་མཚུངས་པའི་ཆ་ནས་བདག་པལ་བའམ་  
བདག་དོན་པལ་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱེད་པ་པོ་ཡིན་ནོ།

དེས་ན་སི་ཏུ་པའ་ཆེན་དང་དངུལ་ཚུ་ཡབ་སྲས་སོགས་ཀྱི་དགོངས་པ་ལྟར་ན་བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་ནས་བསྟན་པའི་  
བདག་བྱེད་པ་པོ་དེ་ནམ་དུ་གསུམ་པ་དང་བདག་སྒྲིབ་སྐབས་ཀྱི་བྱེད་པ་པོ་གཉིས་ལ་མུ་བཞི་རེ་གྲུབ་པ་དང་། བདག་དོན་པལ་  
པའི་སྐབས་ཀྱི་བྱེད་པ་པོ་དང་འགལ་བ་ཡིན་པའི་བྱེད་པར་ཡང་ཤེས་དགོས་སོ། །ཡང་ཁ་ཅིག་གིས། བྱ་བྱེད་ཀྱི་ལས་སོ་སོའི་གོ་  
དོན་གང་ཞེ་ན། དེ་ཡང་ཡོད་དེ། བྱ་ཏི་རིན་པོ་ཆེས། བྱ་བའི་ཡུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས། བྱ་བའི་ལས་ཞེས་འདྲིགས་པ་ཡིན། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་བྱ་ཡུལ་དངོས་པོའི་སྤྲོད་ན་ཡོད་པའི་འཕྲོ་འགྱུར་གྱི་ཆ་དེ་བྱ་ལས་ཀྱི་དོན། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། བྱེད་པ་པོ་དང་  
འབྲེལ་བའི་ལས། བྱེད་པའི་ལས་ཞེས་བྱ་བ་སྟེ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བྱེད་པ་པོའི་སྤྲོད་ན་ཡོད་པའི་ཚུལ་བའི་ལས་དེ་བྱེད་ལས་  
ཀྱི་དོན་ནོ། དེས་ན་བྱ་ལས་དེ་བྱེད་པ་པོའི་སྤྲོད་གི་ལས་མ་ཡིན་ཞིང་། བྱེད་ལས་དེ་བྱ་ཡུལ་གྱི་སྤྲོད་གི་ལས་མ་ཡིན་པའང་ཤེས་  
པར་བྱའོ། །ཡང་བྱ་བྱེད་ཀྱི་ལས་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་གང་ཞེ་ན། འབྲེལ་བ་རིགས་ལམ་གསེར་གྱི་ལྡེ་མིག་ལས། ལྟ་རེས་ཤིང་  
གཙོད་པའི་ཚུལ་བཞི་བྱེད་པ་པོ་ཤིང་མཁན་ལ་ཡོད་ཅིང་དེ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ནི། གཙོད་པར་བྱེད་ཟེར་བ་འདི་ཡིན། ཤིང་དུམ་  
བུར་བཅད་པའི་ཆ་ནི་བྱ་ཡུལ་ཤིང་གི་སྤྲོད་དུ་ཡོད་ཅིང་། དེ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ནི། གཙོད་དོ། གཙད་པར་བྱ། ཞེས་པ་འདི་ཡིན་  
ནོ། །འདི་སྐབས་མཁས་པ་སོ་སོའི་བཞེད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་འདུག་ཀྱང་རང་ལུགས་འདི་ལྟར་འཐད་པར་སེམས་སྟོབྱ་ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཡང་མུ་ཏིག་ཕྱང་མཛེས་སུ། ལས་གང་ཞིག་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བའི་དབང་དུ་བྱས་ནས། བྱེད་པ་པོའི་  
དངོས་པོ་དེ་ཉིད་དང་དེའི་བྱེད་པ་དང་བཅས་པ་ལ་ནི་བདག་ཅེས་བྱ་ཞིང་། དེས་བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་ཡུལ་གྱི་དངོས་པོ་བྱ་བ་དང་  
བཅས་པ་ལ་ནི་གཞན་ཞེས་བྱའོ། །ལྟེན་བྱུང་བ་དབྱངས་ཅན་གྲུབ་དོར་གྱིས་ཆོགས་བཅད་དུ་བསྒྲིགས་ཏེ། ལས་གང་ཞིག་ལ་བྱེད་  
པ་པོ། གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བ་ཡི། དབང་དུ་བྱས་ནས་བྱེད་པོ་དང་། དེ་ཡི་བྱེད་པ་གཉིས་པོ་ནི། དངོས་པོ་བདག་  
ཡིན་བྱ་ཡུལ་དང་། བྱ་བ་གཉིས་པོ་དངོས་པོ་གཞན། ལྟེན་གསུངས་པ་ལ། འདིའི་ཐད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་རིགས་ལམ་གསེར་གྱི་ལྡེ་  
མིག་ལས། དེ་ལ་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་བྱེད་པོ་གང་ཟག་དང་དེའི་བྱེད་པ་ནི་ཤིང་གཙོད་  
པ་ལྟ་བུར་མཚོན་ན་སྟེ་ལོན་པས་དེ་གཉིས་ནི། བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་བདག་ཡིན་ཞེས་དེའི་བྱེད་པ་ཞེས་པ་ཤིང་གཙོད་  
པ་ལྟ་བུར་མཚོན་ན་སྟེ་ལོན་པ་འདྲིན་བྱས་འདུག་པ་ནི་འཐད་པར་མི་སེམས་ཏེ། དབྱངས་ཅན་གྲུབ་དོར་གྱིས་དེ་ལྟར་གསུངས་  
པ་ལ་རང་འབྲེལ་མེད་པས་གསལ་ཁ་མ་མཆིས་ཀྱང་། དེའི་ཁྲངས་བཅོལ་ཡུལ་ནི་མུ་ཏིག་ཕྱང་མཛེས་ཡིན་ལ། དེ་ལས་ནི། དེའི་  
བྱེད་པའི་ཆོག་གསལ་བར་བྱེད་པ། ལྷུབ་པར་བྱེད། རྟོན་པར་བྱེད། གཙོད་པར་བྱེད། འབྲིན་པར་བྱེད། ལྷུབ་པོ། རྟོན་ཏོ།  
གཙོད་དོ། །འབྲིན་ནོ། ལྟ་བུ་དང་། ལྟེན་གསུངས་པ་འདིས་ཀྱང་དེའི་བྱེད་པ་ཞེས་པ་བྱེད་ལས་ལ་གོ་དགོས་པ་རྟོགས་པའི་  
ཕྱིར་རོ། །ཡང་འབྲེལ་བ་རིགས་ལམ་གསེར་གྱི་ལྡེ་མིག་ལས། དེ་ཡང་བྱ་བའི་ཡུལ་གྱི་དངོས་པོ་ནི་ཤིང་ཡིན། བྱ་བ་ནི་ཤིང་  
གཙོད་པའི་ལས་ཀ་སྟེ་འདྲིན་འདྲིན་དང་ཤིང་དུམ་བུར་གཏུབ་པ་སོགས་ཡིན་ཞེས་སྟེ་འདྲིན་འདྲིན་བྱ་ལས་སུ་གསུངས་

པ་མི་འཐད་དེ། ལྷ་རེ་ཡར་བཞག་ས་ཤིང་མར་བཞག་པའི་ཚྭ་བཞི་བྱེད་པ་པོ་ལས་བྱ་ཡུལ་གྱིས་བྱས་པ་མིན་པས་བྱེད་ལས་ཡིན་པར་གྲུབ་ལ། དེ་ལྷ་ན་བྱ་ལས་ཡིན་པ་ཞེགས་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཡང་དེ་ཉིད་ལས། གཙོད་པར་བྱེད། གཙོད་དོ། ལྷ་བྱ་བྱེད་ལས་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ཟེར་བ་ཡིན་ནོ། །དོན་དུ་བྱེད་པ་ལྷ་རེ་དང་དེ་འདེགས་པའི་བྱ་བ་གོ་དགོས་ཤིང་ཞེས་གཙོད་པར་བྱེད་དང་གཙོད་དོ་ཞེས་པས་བྱེད་པ་ལྷ་རེ་གོ་བར་གསུངས་པའང་མི་འཐད་དེ། ལྷ་རེ་བྱེད་པ་ཡིན་པ་ལས་བྱེད་ལས་མིན་པས་ན་བྱེད་ལས་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ས་གོ་མི་རྒྱས་པ་ཡིན་དེ། དེ་ལྷ་རེ་ཡང་དཀར་ལེབ་སྒྲུལ་ཉག་ས་དཀར་འབྲེལ་ལས། གཙོད་པར་བྱེད་ཅེས་པ་བྱེད་པ་པོའི་དངོས་པོ་ལྷ་རེ་མ་གསལ་བའི་བྱེད་ལས་གསལ་བྱེད་རྣམས་ལ་བདག་ཅེས་བྱ་ཞིང་ཤེས་གཙོད་པར་བྱེད་ཅེས་པས་བྱེད་པ་པོའི་དངོས་པོ་ལྷ་རེ་མ་གསལ་བའང་མ་གོ་བར་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཡང་བྱ་བྱེད་ཀྱི་ལས་ཡོད་དོ་ཅོག་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དུ་བྱེ་བའི་བྱ་བ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། བྱ་བྱེད་ཀྱི་ལས་ཡོད་དོ་ཅོག་ནི་དེ་ལྷ་རེ་མ་ཡིན་དེ། ། འགྲོ་བར་བྱེད་དང་འཁོར་བར་བྱ་ལྷ་བྱའི་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་དངོས་སྒྲུལ་འབྲེལ་བའི་བྱ་བྱེད་ཀྱི་ལས་དང་། ཡིག་འབྲེལ་བཞིན་པ་དང་བྲིས་བྲིས་ལྷ་བྱའི་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་དངོས་སྒྲུལ་འབྲེལ་བའི་བྱ་བྱེད་ཀྱི་ལས་དག་ནི་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དུ་བྱེ་བའི་བྱ་བ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཡང་ཁ་ཅིག་གིས། བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་དཔེར་བཞིན་དུ་འཛིན་སྐབས་བྱ་བ་ལ་ཤིང་དུམ་བྱར་བཅད་པ་དང་ལྷ་རེའི་འདེགས་འཛིན་ལྷ་བྱ་དང་། བྱེད་པ་ལ་ཤིང་བཅོ་དང་ལྷ་རེ་ལྷ་བྱ་དང་། ལས་ལ་ཤིང་ལྷ་བྱ་བཞག་ན་འཐད་དམ་ཞེ་ན། དེ་ནི་འཐད་པར་མི་སེམས་དེ། སེ་རྒྱ་པཎ་ཆེན་དང་དངུལ་ཆུ་ཡབ་སྒྲས་སོགས་ཀྱིས་ལས་དང་བྱ་ལས་གཉིས་མ་འོངས་པ་དང་། བྱེད་པ་དང་བྱེད་ལས་གཉིས་ད་ལྷ་བར་གསུངས་པ་ནི། དེ་དག་གི་དཔེར་བཞིན་ཀྱི་ཡི་གེའི་དག་ཆ་མ་འོངས་པ་དང་ད་ལྷ་བའི་ཆོག་གི་བྱེད་པར་གྱིས་ཡིན་པ་གང་ཞིག་གོང་གི་དཔེར་བཞིན་དེ་དག་གི་ཡི་གེའི་དག་ཆ་མ་འོངས་པ་དང་ད་ལྷ་བའི་ཆོག་གི་ཁོངས་སྒྲུལ་འབྲེལ་བའི་ཕྱིར། དེས་ན་ཐོན་མིའི་ཞལ་ལུང་སོགས་ལས། ལས་གང་ཞིག་བྱེད་པ་པོ་དང་དངོས་སྒྲུལ་འབྲེལ་བའི་དབང་དུ་བཏང་ནས་བྱེད་པ་པོ་ཁོ་རང་དང་དེའི་བྱེད་པ་དང་བཅས་པ་ལ་བདག་ཅེས་བྱ། དཔེར་ན། ཤིང་བཅོ་དང་། དེའི་ལག་ལ། ལག་ཆ་ལྷ་རེ་སོགས་སོ། །དེས་བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་ཡུལ་གྱི་དངོས་པོ་དང་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་བཅས་ལ་གཞན་ཞེས་པའི་མིང་གིས་བཞིན། དཔེར་ན། ཤིང་སྤོང་དང་དེ་དུམ་བྱར་བཅད་པ་སོགས་སོ། །ཤེས་གསུངས་པ་ལྷ་རེ་ཤིང་སྤོང་དུམ་བྱར་བཅད་པ་བྱ་ལས་ཡིན་ཡང་། དཔེར་བཞིན་ཀྱི་སྐབས་སྒྲུལ་ཤིང་དུམ་བྱར་བཅད་པ་མཚོན་བྱེད་ཀྱི་གཙོད་པར་བྱ་ཞེས་པ་འཛིན་དགོས་པའི་ཞིབ་ཆ་ཡོད་པར་སྒྲུལ་མོ། །དེས་ལྷ་རེ་དང་ཤིང་སྤོང་སོགས་ལ་འང་རིགས་བསྐྱེ་བར་བྱའོ། །ཡང་འབྲེལ་བ་གཞན་དུ་བཞག་བྱའི་དག་སོགས་ལས་སམ་བྱ་ཡུལ་མ་ཡིན་པའི་སྐབས་བྱེད་ཡིན་མདོག་ཁ་བར་བཞོད་འདུག་པ་ལ་འང་དབྱེད་པར་བྱ་བ་སྤང་ཡང་རེ་ཞིག་དེ་ཅིམ་གྱིས་ཆོག་པར་གྱིས། ཞེས་ཅུང་ཟད་སྒྲིམ་པའང་སྒྲིམ་སྒྲུངས་ཀྱི་ཡིན་ཏན་ནམ་མཁའི་མེ་ཏོག་གི་ཟེའུ་འབྱར་ཆགས་པ་བདག་དང་བདག་ལྷ་བྱའི་འོས་སྒྲུལ་ཆེ་མོད། འོན་ཀྱང་གནད་འདིར་རྒྱས་འཆོལ་བའི་རང་འདྲེལ་གསར་སྒྲིབ་པ་དག་གིས་དབྱེད་གཞིའི་ས་པོན་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་གོམས་པ་འཕེལ་བའི་ཕྱིར་དུ་འང་བསམ་སྟེ། ནང་དོན་རིག་པ་སོགས་གང་གི་ཆར་ཡང་མཁས་པའི་གོ་འཕང་ལ་གནས་པའི་བདེ་སྤྱོད་མཁན་པོ་བརྒྱ་ལྷག་གི་འབྲེལ་བ་ལ་ཡོངས་སྒྲུག་ཀྱིས་ཏེ་བྲིས་ཁུལ་དེ་ལྷ་རེ་ཡང་། ད་དུང་ཞིབ་ཆ་མ་ཐོན་པའི་གཟིགས་ཚུགས་ཡོད་ཆེ་རང་གི་རིག་གཞུང་ལ་ཐུགས་ཞེན་ཟབ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཙུང་བས་དགོངས་འཆར་གནད་རྒྱུའི་རེ་སྒྲུལ་ཡང་ཡང་ཞུ།



སྐར་སྐར་པ།

ཐོས་ཚུང་ཚུ་ཕན་འབྲེལ་བའི་རིང་བུ་རུ། །

དཔུང་སྒོམ་གྱ་ཚུང་ཞུགས་པའི་འདུ་བྱེད་ཀྱིས། །

གཞུང་དོན་ཞོར་བུ་བྲངས་མེན་ཇི་ལྟར་ཡང་། །

རང་ཉིད་གོམས་སྒྱེར་ཞུགས་ལ་འགལ་བ་ཅི། །

ཞེས་གོང་མིང་པས་སྐྱ་ཚོགས་ལོའི་ ( ༡༠༠༡ ) ཟླ་བྱེད་ཟླ་བའི་ ( ༩ ) དབང་སྒྲོགས་དགའ་བ་གསུམ་པའི་ ( ༡༥ ) ཉིན་བྱིས་  
པ་འདིས་ཀྱང་ཡུལ་གངས་ཅན་གྱི་བརྩུ་ཕྱག་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ཅེ་དགའ་མི་ཉམས་པའི་རྒྱ་བྱེད་པར་གྱུར་ཅིག ། །

དཔུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ཁག

༡། བླ་ཉིའི་རྟགས་འབྲེལ།    ༢། ལུ་ཉིག་སྒྲེང་མཛེས།    ༣། སེ་རྒྱའི་ཞལ་ལུང་།

༤། དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།    ༥། ལུམ་རྟགས་བཤད་སྒྱུར་ལེགས་བཤད་གཅེས་བསྐྱུས།

༦། གསེར་ཉིག་སྐུམ་རྟགས།    ༧། དཀར་ལེབ་སྐུམ་རྟགས།    ༨། ཐོན་མེའི་ཞལ་ལུང་།    ༩། རྒྱ་གསལ་འདུག་ངོགས།

༡༠། རྟགས་ཀྱི་འདུག་པའི་དཀའ་འབྲེལ་གནད་ཀྱི་སྒྲིན་མེ།    ༡༡། འབྲེལ་བ་རིག་ལམ་གསེར་གྱི་ལྷེ་མིག

༡༢། རྒྱང་བརྗོད་ཆེན་མོ་འཇམ་གླིང་རྒྱན་གཅིག

## ང་ཚོ་འདི་ལྟར་འཆི་དགོས་སམ།

(རིག་གནས་ཀྱི་ལ།) དབུས་ཕྱག་ཆེ་རིང་།

འཇམ་གླིང་མཐོ་སྒང་དུ་ཆགས་པའི་བོད་རྒྱལ་ཁབ་ནི་ཉུང་མཐར་ལོ་ངོ་སྐུམ་སྟོང་གི་ཆུ་རབས་པ་ཞིག་ཡིན། ལྷག་དོན་གཤམ་རིག་དང་དམག་ཤུགས་བཅས་གང་ཅིར་ཕྱུན་སྐུམ་ཆོགས་པོ་བྱུང་ནས་ལོ་ངོ་སྟོང་ལྷག་ཕྱིན་པ་ལོ་རྒྱུས་ཆད་ལྷན་གྱིས་བདེན་དཔང་བྱས་ཡོད། དུས་རབས་བདུན་པའི་མཆོམས་ང་ཚོའི་མེས་པོ་དམ་པ་ཆོས་རང་མི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་དག་པོར་གནད་འཁེལ་གྱི་ཕམ་ཁ་སྤྲད་རྗེས་རྒྱུས་གཙུག་མཐའ་བཞིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཆོར་དཔུང་འདུག་བྱས་པ་དང་། རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆབ་དཔལ་རིག་གསུམ་མངའ་ཐང་ལེགས་པར་བསྐྱེད་དེ་མཐའ་དབུས་ཡུལ་གྱུ་ཀུན་དུ་སྟུན་གྲགས་ཀྱི་བ་དན་མཐོན་པོར་བསྐྱེད་ས་ཡོད། འདི་དག་ནི་ང་ཚོའི་མེས་པོ་སྟེ་པ་སྤྱེལ་གནད་དང་མ་བྱག་སྟུན་གྱི་བྱ་རབས་སྟུན་མ་རྣམས་ཀྱིས་ང་ཚོར་བཞག་གནད་པའི་ལེགས་སྤྱོད་དང་། མི་རིགས་ཀྱི་གཞི་བརྩེ་ལྷ་མེད་ཅིག་ཡིན། དུས་རབས་གང་འཆོམས་ཤིག་ནས་ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདི་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་གཅིག་གྱུར་དུ་ཆོས་དང་ཆོས་མེན་གྱི་རྩ་བྱུང་འབྲེལ་གྱིས་དབང་བསྐྱར་བྱས་ཤིང་། དེ་ནས་བཟུང་དམག་ཤུགས་དང་། ཆབ་སྤྱིད། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་སྤྱིག་གཞི་མེད་དུ་མི་རུང་བ་རྣམས་མར་ངོའི་ལྷ་བ་བཞིན་འགྲེལ་ཏེ་ང་ཚོའི་མི་རིགས་དང་། རྒྱལ་ཁབ་འདི་ཉིད་ལ་སྟོབས་པ་འོས་པའི་སྤྱི་མདོག་དུ་ལམ་རྒྱས་ཐུབ་མེད་ལ། མ་ཟད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེ་ཆུང་མང་པོས་ཅད་མོ་ཅད་ས་ཞིག་དང་། ཐུབ་ཆོད་གཏོང་ཡུལ་ཞིག་དུ་གྱུར་བ་རེད། དེ་ཡང་སྐབས་དེ་དུས་ནས་བོད་མི་རྣམས་ཤིང་ཏོག་ཨ་མ་བཞིན་ཕྱིར་བྱུང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཉིད་དུ་གྱུར་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་བརྟན་སྲུང་གི་རེ་བ་སྤྱི་ལ་བཅོལ། རང་དུ་ཆགས་སྤང་ཆོངས་གསུམ་གྱིས་རབ་དུ་སྤྱོད་ཏེ་གཞུག་གཅིག་པའི་བྱ་སྟུན་རྣམས་གྲུབ་མཐའ་དང་ལུང་ཆོན་སོགས་ཁ་ལ་ཁྱེར་ཅིང་ཁྱེད་ལས་ང་བཅོན་གྱི་ནང་དམེ་ཁོ་ནར་དུས་འདས། རྒྱལ་ཕམ་གྱི་མཆོམས་སུ་འབྲེལ་ག་རྒྱུ་མོ་སྤྱི་ལོགས་སུ་བསྐྱེད་ས་ཏེ་རང་མགོ་རང་གིས་བརྟུངས་པ་བརྗོད་ཀྱིས་མི་ལངས། རྟེན་ལམས་འདི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་བར་བོད་མི་རྣམས་ཀྱི་སེམས་རྒྱུད་དུ་ཁྲག་རྒྱུན་བཞིན་འཁོར། ༡༩༧༥ལོ་ཙམ་ནས་རྒྱལ་དབང་བཙུ་གསུམ་པས་སྤྱི་ཕྱིར་མི་རིགས་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཐུགས་དགོངས་ཟབ་མོས་དུས་རབས་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས་དང་བརྟུན་ཆབ་སྤྱིད་དང་། དམག་དོན་བཅས་སྤྱོགས་གང་ཅིར་སྤྱོགས་དོར་བཙུད་ལེན་རབ་དང་རིམ་པ་མངའ་གྱུང་དགོན་སྤྱི་ཁག་དང་ཞིང་བདག་མི་དག་དག་གིས་རྒྱལ་པའི་དགོངས་འཆར་འགྲུབ་མི་ཐུབ་པའི་བཞགས་པར་ཅི་རིགས་བརྩམས་ཡོད་པ་དངོས་བྱུང་ལོ་རྒྱུས་རྣམས་ཀྱིས་ང་ཚོར་ར་སྟོད་གསལ་པོ་བྱེད་ཀྱིན་འདུག རྒྱ་རྒྱུན་དེ་དག་གིས་མཐའ་མ་ལྷ་བཙུང་དགའི་ལོ་ངོ་རྟ་འབྲས་ཆབས་ཆེན་འདི་ང་ཚོའི་མི་རབས་འདིའི་མགོ་ཐོག་དུ་མི་འདོད་བཞིན་བབས་པ་དང་། ཁྲག་ཁྲི་བྱོ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བརྗོད་བྱང་མཐུག་པོ་འདི་དག་བརྩམས་པ་ ང་ཚོའི་སྤྱིང་འཇགས་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་། མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྟུན་དོན་གྱུང་ཁྲག་རིང་ལུགས་ཀྱི་འཆར་གཞི་ཅན་གྱི་ལས་འགུལ་བཅས་ལ་བསམ་ན་ང་ཚོའི་རྒྱལ་ཁབ་བཅོན་འོག་དུ་ཆུད་པའི་མི་ལོ་བཞི་བཙུ་ལྷག་ཉུང་ཞིག་གཏན་ནས་མིན། ལ་ལས་རྒྱ་གར་རྩ་བུ་དཔེ་རུ་འཛོག་སྤྱིད་གྱུང་སྐབས་དེ་དུས་ཀྱི་རྒྱ་གར་དང་ད་ཆ་ང་ཚོའི་གནས་སྡངས་གཉིས་སྟོན་གང་ཅི་ནས་བསྐྱར་ཐབས་བྲལ། པུ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེས་གཙོ་མངའ་རྒྱལ་གཙུག་དཔའ་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱི་རྒྱུས་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུའི་མཆོམས་ནས་



ང་ཚོས་འབྲུག་མཆོད་པའི་ལས་འགྲུལ་མཐའ་འཁྱོལ་བཞིག་སྟེ་ལ་མ་ཐུབ་པ་དེ་ཡང་ང་ཚོའི་འཛིན་ཐང་དང་སྒོ་སྟོབས་ལ་རག་ལུས་  
 པ་ལས་དཔལ་འབྱོར་ལ་རག་ལུས་མེད། དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་རྒྱ་ནག་འདི་བཞིན་འཛམ་གླིང་སྟོན་ཐོན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་  
 དབུས་སུ་སྟོབས་ཉམས་ཀྱི་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས། ང་ཚོས་ཀྱང་རྒྱ་དོགས་པ་དང་བོད་རེ་བའི་ཆས་གཏམ་ལ་མཆིལ་ཞགས་འཕངས་  
 ཏེ་རང་གི་རྩ་དོན་སྤྲད་དུས་རབས་ཀྱི་ཁ་སྟོགས་དང་མཐུན་པར་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་ཀྱི་མགོ་མཐུག་ཡོད་པའི་ལས་འགྲུལ་ཆ་ཆ་  
 འུར་འུར་གྱིས་སྟེལ་དགོས་པར་སྒྲུལ། དེ་ཡང་སྒྲ་མོ་ལས་འཛིན་པ་དང་ཤེས་ཡོན་ཅན་གྱི་དཔུང་ཁག་ཚོས་ཁྲུར་སྒྲངས་ཏེ་རྒྱས་བྱགས་  
 ཆིག་སྒྲིལ་གྱི་འཐབ་རྩོད་གནད་ལ་འབྲེགས་པ་བྱེད་དགོས།

## རྒྱ་འབྲས་མན་ངག་བདུན།

(རིག་གནས་ཀ་ལ།) ངག་དབང་དོ་ཨ།

ལས་ཉོན་དབང་གིས་འཁོར་བར་འབྱུངས་མིན་དོན་གཉིས་རྒྱ་ཆེན་བསྐྱབ་སྤྲད་དུ། །  
 ཆོགས་གཉིས་རྒྱ་ཆེན་རིམ་པར་རྫོགས་ཏེ་སྒྲིབ་གཉིས་མ་ལུས་པ་མཐར་བསྐྱད། །  
 རྒྱག་ཀུན་དང་ལེན་འཁོར་འཇུག་སྟོ་བའི་སེམས་ཅན་འདི་གོ་སྟོལ་བའི་ཕྱིར། །  
 ཟང་ཟིང་འཁོར་བར་སྟོ་མེད་འཇུག་པའི་བཅོམ་ལྡན་འདས་མར་དད་ཕྱག་བཅུགས། །  
 ལས་ཀྱི་སྒྲིན་ནག་སྒྲུག་པོ་དེ་ཡང་ཉོན་མོངས་རྒྱུད་བྱགས་ཀྱིས་འདེད་དེ། །  
 རང་བཞིན་རབ་གསལ་ཡོན་ཏན་ཀུན་འཕེལ་སེམས་ཀྱི་ཉི་མ་སྒྲིབ་པར་བྱས། །  
 གཞན་དོན་བསམ་པའི་དབྱེད་རྒྱུད་བསེལ་བུས་སྟེང་རྗེའི་མང་ཆར་ལེགས་པ་བྱེད། །  
 འགྲོ་ཀུན་རྒྱག་བསྐྱེལ་ཆ་གདུང་ཞི་བྱེད་དཔག་བསམ་ལྡན་པ་སྤྲོད་ན་རྒྱལ། །

ཞེས་ཆོགས་སུ་བཅད་པའི་བསྟོད་ཕྱག་གིས་སྟོན་བསུས་ཏེ་གང་བཞིན་པར་བྱ་བཞི། དེ་ཡང་སྤར་གྱི་རྒྱལ་སྟོན་བྱང་སེམས་  
 ལོ་པུ་མཁའ་གྲུབ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་ནས་ཆོས་ཀྱི་ཡུང་པོ་ཏི་སྟེང་ཅིག་སྒྲིང་ལ་བརྒྱ་ལྷུར་བཞེས་ཀྱིས་རང་  
 ཅག་མཐའ་འཁྱོལ་གདོང་དམར་བོད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་དངོས་བྱགས་བརྒྱུད་གསུམ་གྱི་སྟོན་ནས་ནང་འདྲེན་མཛད་ཅིང་། ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྱག་  
 སྟོན་ནས་བོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ནོར་དུ་གྱུར་བའི་ཟབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་རྒྱ་མཆོ་ལས་བྱེས་སྟོ་ཀྱ་ཤིའི་  
 རྩ་མོས་རྒྱ་ལ་ཅམ་ཞིག་ལའང་ཐོས་བསམ་སྟོབ་གཉེར་བྱ་སྟོང་མེད་ཀྱང་བཀའ་དྲིན་གསུམ་ལྡན་གྱི་རྩ་བའི་སྒྲ་མ་དང་། རྒྱང་དོར་  
 གྱི་སྟོ་མིག་འབྱེད་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་རྣམས་ཀྱི་སྒྱུ་དྲིན་ལས་ཐོས་པའི་བག་ཆགས་གང་འཆོམས་ཤིག་ཡོད་པ་དང་། འབྱུང་  
 འགྱུར་ཡང་རང་གཞན་གཉིས་ཀྱི་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་འདོད་དོན་འབད་མེད་དུ་བསྐྱུན་པ་ལ་ཐོགས་པ་མེད་པའི་དམ་



ཡེ་མེད་སྒྲུབ་པ་འཛིན་པར་ངེས་ཤིང་ཕྱིས་ཀྱང་རྟེན་བྱུང་པར་ཅན་འདི་ཉིད་རྟེན་པར་ཤིན་ཏུ་དཀའ་བ་སྟེ། སྤྱོད་འཇུག་ལས། དལ་  
འཕྱོར་འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་རྟེན་པར་དཀའ། །སྤྱིས་བྱའི་དོན་གྱུ་ཐོབ་པར་གྱུར་པ་ལ། །གལ་ཏེ་འདི་ལ་ཡན་པ་མ་སྒྲུབ་ན། །ཕྱིས་  
འདི་ཡང་དག་འཕྱོར་པ་ག་ལ་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་མི་ཡི་ལུས་རྟེན་ཙམ་ཞིག་ཐོབ་པར་ཡང་གང་ཟག་རང་རང་གི་ཁས་  
ཐུངས་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་སྒྲ་རེ་ཡང་སྟོག་དང་བཅོས་ཏེ་བསྐྱུང་དགོས་ཤིང་། བྱུང་པར་དུ་དལ་འཕྱོར་གྱི་རྟེན་དེ་ལྟ་བུ་ཐོབ་པར་ཚུལ་  
ཁྲིམས་ནམ་པར་དག་པས་གཞིར་བཟུང་། སྤྱིན་པ་ལ་སོགས་པའི་ཡོ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པ་དུག་གིས་གྲོགས་བྱས། སྤྱིན་ལམ་ངི་མ་མེད་  
པས་མཆོམས་སྒྱུར་བ་སོགས་སྒྱུ་རྒྱུན་དུ་མ་ལྟན་ཅིག་ཏུ་ཆོགས་པ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་བས་འབྲས་བུ་ཐུན་སུམ་ཆོགས་པའི་དལ་རྟེན་དེ་  
ལྟ་བུ་ཡང་ཤིན་ཏུ་འཐོབ་དཀའ་བར་གསུངས་སོ། །འོ་ན་རྟེན་དེ་ལྟ་བུ་དཔྱད་ཐོབ་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་ཐོབ་པ་ནམས་ཀྱིས་  
མི་ཆེ་དོན་ལྡན་ཞིག་བྱ་བར་འདོད་དམ་དོན་མེད་སྟོང་ལོག་ཅིག་བྱེད་ཅེས་གང་དགའ་འམ་ཞེན་དོན་ལྡན་ཞིག་བྱ་བར་ཀུན་གྱིས་  
ཁས་འཆེ་བར་སྟེ། དེས་ན་ང་ཆོས་རྟོགས་དགོས་པ་ནི་འཛིན་རྟེན་འདིར་སྤྱིས་པའི་སྤྱོད་པ་ལྟ་བུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་  
ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་ངི་མ་མེད་ཅིང་གལ་འདག་པའི་ངོ་བོར་གྱུ་བ་ཡོད་ཀྱང་ལས་ཉོན་གཉིས་ཀྱི་སྤྱོད་པས་ལུལ་ཡིད་  
དུ་འོང་བར་དམིགས་པའི་འདོད་ཆགས་དང་། ལུལ་མི་སྤྱུག་པར་དམིགས་པའི་ཞེ་སྤང་སོགས་དང་། ལུལ་སྤྱུག་བསྐྱེད་པར་དམིགས་  
པའི་སྤྱིང་རྩེ་སྤྱོད་པ་སོགས་སྒྱུ་དགེ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་བདེ་བ་དང་། རྒྱ་མི་དགེ་བར་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་སྤྱུག་བསྐྱེད་འབྱུང་  
བ་སོགས་སྤྱིད་པ་འཁོར་བའི་ཆོས་ཉིད་དུ་གྱུ་བ་པ་ཞིག་ཡིན་ཅིང་། ནང་པའི་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཀྱན་གྱི་ཡང་སྤྱིང་ངམ་མད་དུ་  
བྱུང་བའི་བདུད་རྩི་ལྟ་བུ་ནི་གཞན་དོན་ཁོ་ནར་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་པའི་བསམ་པ་བཟང་པོས་གཞན་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཅི་རིགས་པས་མནར་  
བའི་སེམས་ཅན་ཀྱན་ལ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྒྲོ་ནས་པན་འདོགས་པ་དེ་ཡིན་པས། དེ་ལྟར་གཞན་དོན་ལ་བརྩོན་སེམས་བཅོས་  
མ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་སྤྱོད་མི་རྒྱས་པ་ཡང་མ་ཡིན་ཏེ། རང་རྒྱུད་ལ་ལས་ཉོན་གཉིས་ཀྱིས་བཞག་པའི་ས་བོན་དང་བག་ཆགས་གཉིས་  
ཀ་སྒྲོ་བྱར་གྱི་སྤྱོད་པ་ཡིན་པས་གཉེན་པོའི་སྤྱོད་པས་མེད་པར་བཟོ་རུང་བར་ངེས་སྒྲུབ་རང་དང་རང་གི་འཁོར་དང་ལོངས་སྤྱོད་  
ལ་སོགས་པས་རང་ལ་སྤྱུག་བསྐྱེད་འབྱུང་ཞིག་འཕེལ་བར་བྱེད་ཅིང་དགེ་བའི་རྩ་བ་འཛོམས་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར། དེ་དག་གིས་  
རང་གཞན་གཉིས་ཀར་མཐར་ཐུག་གི་དགེ་བའི་འབྲས་བུ་སྒྲ་ན་མེད་པ་བསྐྱུན་མི་རྒྱས་པས་སྤར་ཤོན་པའི་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་དང་། རྩེ་  
བརྩུན་མི་ལ་བཞད་པའི་དོ་རྩེ་ལ་སོགས་པས་ཀྱང་འཁོར་བ་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་མཆོར་ལྷུང་བའི་འགྲོ་བ་དེ་དག་གི་སྤྱོད་པས་མ་པ་  
བཟང་པོ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཞེས་པ་ཉམས་ལེན་གྱི་མཐིལ་དུ་བཟུང་གནང་ཡོད་པ་ནི། སྤྱོད་འཇུག་ལས། བསྐྱེད་པ་དུ་མར་རབ་  
དགོངས་མཛད་པ་ཡི། །ཐུབ་དབང་ནམས་ཀྱིས་དེ་ཉིད་ཡན་པར་གཟིགས། །འདིས་ནི་ཆད་མེད་སྤྱོད་པོའི་ཆོགས་ནམས་ཀྱིས། །བདེ་  
མཆོག་བདེ་ཐག་ཉིད་དུ་འཐོབ་པར་བྱེད། །ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཞེས་པ་རང་གཞན་ཀྱན་གྱི་པན་བདེའི་འབྱུང་  
གནས་ཡིན་པར་བསྟན་ཅིང་། ཉམས་ཐག་པའི་སེམས་ཅན་སྤྱུག་བསྐྱེད་པ་ཀྱན་ཀྱང་སེམས་དེ་ཉིད་ཉམས་སུ་སྒྲུང་ན་མཆོག་ཏུ་གྱུར་  
བའི་བདེ་བ་སྤྱོད་ཞིའི་གདུང་བ་མ་ལུས་པ་ཞི་ཞིང་ནམ་མཁའ་ཀྱི་ཀློང་ལ་བའི་གོ་འཕང་འཐོབ་པར་སོམ་ཉི་མེ་དགོས་པར་ལུང་རིགས་  
དུ་མའི་ལམ་ནས་བསྟན་ཡོད་པས་དེ་རང་རྒྱུད་ལ་སྤྱོད་ཐབས་ལ་ཅི་ནས་ཀྱང་འབད་དགོས་སོ། །

རང་ཅག་ཐེག་པ་ཆེན་པོར་འཇུག་པ་འདོད་པ་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་དེའི་འཇུག་སྤྱོད་ཞིག་ངེས་པར་ཡོད་དགོས་པས་དེ་རྩེ་ལྟར་ཞིག་ཡིན་  
ནམ་ཞེ་ན། དེ་ཡང་རྩེ་ཙོང་ཁ་ཆེན་པོས། བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་ལས། དེ་ལྟར་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལ་འཇུག་དགོས་ན་འཇུག་

པའི་སྒྲིག་པ་ནས་ཡིན་སྟེ། དེ་ལ་རྒྱལ་པོའི་པ་རྒྱུ་ཕྱིན་པའི་ཐོག་པ་ཆེན་པོ་དང་། གསང་སྒྲགས་ཀྱི་ཐོག་པ་ཆེན་པོ་གཉིས་གསུངས་ཀྱི་དེ་ལས་གཞན་ཐོག་པ་ཆེན་པོ་ནི་མེད་དོ། །ཞེས་དང་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། དེས་ན་ཐོག་པ་ཆེན་པོར་རྒྱུད་པར་ཡང་སེམས་དེ་བསྐྱེད་པ་ཙམ་གྱིས་འཛོག་ལ། བྱིས་ཐོག་པ་ཆེན་པོའི་ནང་ནས་འཕྱོད་པའང་དེ་དང་བལ་བ་ཙམ་གྱིས་འཛོག་པས་ན་ཐོག་ཆེན་པོ་ནི་སེམས་དེ་ཡོད་མེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་འགྲོ་ཐོག་ཀྱི་དོ། །ཞེས་གསུངས། མདོ་སྒྲགས་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་པ་གང་གི་སྒྲིག་ནས་འདུག་ཀྱང་འདུག་སྒྲིག་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཁོ་ན་ཡིན་ཏེ། བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་དེ་ཉིད་རང་གི་སྒྲིག་ལྟར་གཅེས་པར་བཟུང་དགོས་ཤིང་། དེ་དང་བལ་ན་གང་ཟག་དེས་ཆོས་ཅི་ཞིག་བྱས་ཀྱང་ཐོག་པ་ཆེན་པོའི་གལ་དུ་མི་རྒྱུད་པ་ནི། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། ཆོས་ཐོག་ཆེན་པོའི་ཆོས་ཡིན་པས་མི་ཆོག་གི་གང་ཟག་རང་ཉིད་ཐོག་པ་ཆེན་པོར་རྒྱུད་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ཡོད། །ཞེས་གསུངས་སོ། །དེ་ལྟར་ཡིན་ན་ལམ་མཐའ་བསམ་པ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་སྒྲིག་ཆོག་ཆོག་ཅིག་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། མེད་དེ་སྒྲིག་ལྟར་སྒྲིང་བའི་རིམ་པ་ལའང་རྒྱ་དུ་མ་ཞིག་སྒྲིག་དུ་སོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་དེ་གྲུབ་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་སྒྲིག་སྒྲིང་རྒྱལ་གྱི་རིམ་པ་ལའང་གཉིས་ཡོད་པ་ནི་། རང་ཅག་གི་སྒྲིག་པ་བྱུང་བའི་དབང་པོ་ནས་རིམ་པར་རྗེ་བཙུན་བྲམས་མགོན། འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་སོགས་ཉེ་བར་བརྒྱད་པའི་རྒྱ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་མ་དང་། ཡང་རང་ཅག་གི་སྒྲིག་པ་ནས་བརྒྱུད་པའི་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དབྱངས། འཕགས་པ་ལྷ་སྐྱུ་བ་སོགས་ཉེ་བར་བརྒྱད་པའི་བདག་གཞན་མཉམ་བཞེད་སྒྲིག་སྒྲིང་རྒྱལ་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། འདིར་སྒྲིག་གཞིར་བཟུང་འཆད་པར་བྱ་ནི། རྒྱ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་མ་ཞེས་པ་ཡང་རྒྱ་སྐྱུ་བ་སྐྱུ་མ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་སྐྱུ་བར་གྲུབ་ཅིང་བདུན་པོ་འདི་རྣམས་སྐྱུ་བོ་མཆོག་དམན་ཀྱན་གྱིས་ཉམས་སུ་ལེན་བདེ་ཞིང་རང་རྒྱུད་ལ་སྐྱུ་སྐྱུ་བའི་རིམ་ཞིག་ཡིན་པས་མན་ངག་ཅེས་བརྗོད་དོ། །

རྒྱ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་མ་ཞེས་པ་ཡང་རིམ་པ་བཞིན། མར་ཤེས། དིན་དྲན། དིན་གཞོ། ཡིད་འོང་གི་བྲམས་པ། སྤྱིང་རྗེ། ལྷག་བསམ། སེམས་བསྐྱེད་བཅས་སོ། །

ཐོག་མར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མར་ཤེས་ལའང་དེའི་རྒྱ་བྱང་སྒྲིམས་སྒྲིན་དུ་འགྲོ་དགོས་ཏེ། བྱང་སྒྲིམས་ལའང་གསུམ་སྟེ་། ཆོར་བ་བྱང་སྒྲིམས་དང་། ཆད་མེད་བྱང་སྒྲིམས་དང་། འདུ་བྱེད་བྱང་སྒྲིམས་གསུམ་ལས། འདིར་ནི་ཕྱི་མ་སྐྱུ་སེམས་ཅན་གཞན་ཐམས་ཅད་ལ་དམིགས་ནས་རང་རྒྱུད་ཀྱི་གཉེན་ལ་ཆགས་པ་དང་། དག་ལ་སྤང་བའི་སེམས་པ་ཡོངས་སུ་དོར་ཏེ་དག་གཉེན་བར་མའི་སེམས་ཅན་ཀྱན་ལ་སེམས་སྒྲིམས་པར་སྐྱབ་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་པ་མ་དང་། གཉེན་ཉིད་ལ་སོགས་པ་ཡང་ཆེ་འདི་པ་ཙམ་གྱི་གོགས་མཆེད་ཡིན་གྱི་ཆེ་ཕྱི་མར་དེ་དག་ཀྱན་ཀྱང་དགྲར་འགྱུར་སྤྱོད་པ་དང་། ཡང་ཆེ་འདིའི་དག་མ་རུངས་པ་ཀྱན་ཀྱང་ཆེ་ཕྱི་མར་པ་མ་དང་། གཉེན་ཉིད་ཅི་རིགས་པར་འགྱུར་རུང་བ་ཡིན་ཅིང་། སྤྱོད་དག་ཕྱི་དོའི་གཉེན་དང་། སྤྱོད་གཉེན་ཕྱི་དོའི་དགྲར་འགྱུར་བའི་སྐྱུ་ཆོགས་ཀྱི་འཆོ་བའི་ཁྱོད་དག་གཉེན་ལ་ངེས་པ་མེད་པའི་སྤང་རྒྱལ་འདིར་ལེགས་པར་བསམ་སྟེ་ཆགས་སྤང་གི་སྒྲིམ་རུངས་པ་དོར་དགོས་ཤིང་། ཆེ་འདི་ཙམ་གྱི་དག་རྩ་རྒྱས་མཐུ་ཆེ་ཡང་རང་ཉིད་གཏན་དུ་ཕྱུང་བར་བྱེད་མི་རྒྱས་ཏེ། སྤྱོད་འདུག་ལས། བདག་གི་ཉོན་མོངས་དག་པོ་གང་། །དུས་རིང་ཐོག་པ་མེད་པ་ལྟར། །དག་གཞན་ཀྱན་ཀྱང་དེ་ལྟར་ལྟར། །ཡུན་རིང་གྲུབ་པ་མ་ཡིན་ནོ། ། ཞེས་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་པའི་དག་པོ་གང་ཞིག་དུས་རིང་པོ་ཐོག་མ་མེད་

པ་ནས་མཐའ་མ་མེད་པའི་བར་གནས་པ་ལྟར་འཇིག་རྟེན་པའི་དགྲ་གཞན་ཀྱན་ཀྱང་ཉོན་མོངས་པའི་དགྲ་དེ་ལྟ་བུར་ཡུན་རིང་པོ་  
 ཐུབ་པ་མ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཤིང་། འོན་ཀྱང་འཁོར་བ་ཐོག་མེད་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྗེ་བོ་ལྟ་བུ་བྱས་ཏེ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཐུག་  
 ཆད་མེད་པར་འདྲན་པར་བྱེད་པའི་དགྲ་པོ་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པ་གཉིས་ནི་རང་ཉིད་གཏན་དུ་ཐུང་བར་བྱེད་པོ་སྟེ། སྤྱོད་འདུག་  
 ལས་དེ་ཞེ་སྤང་སྤེད་སོགས་དགྲ་རྣམས་ནི། །རྒྱུ་ལག་ལ་སོགས་ཡོད་མིན་ཏེ། །དཔའ་མཛེས་མིན་ཡང་ཇི་ཞིག་ལྟར། །དེ་  
 དག་གིས་བདག་བྲན་བཞིན་བྱས། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་རང་དབང་མེད་པར་བྲན་གཡོག་བཞིན་བྱེད་དུ་འདུག་པོ་ནི་ཞེ་སྤང་  
 ལ་སོགས་པའི་དགྲ་འདྲོའི་ཞེས་དེ་རིང་གི་དགྲ་དང་། ཆོ་འདྲོའི་དགྲ་དང་། རྒྱུ་བ་སྤྱི་བྱེད་པར་གསུམ་གྱི་དགྲ་ཐམས་ཅད་ལ་དགྲར་  
 བལྟར་མི་རུང་ཞིང་། དེ་བཞིན་གཉེན་ལའང་གཉེན་དུ་བཟུང་ནས་ཆགས་པ་ལ་སོགས་མི་རུང་སྟེ་དགྲ་གཉེན་ལ་ངེས་པ་མེད་ཅིང་  
 འགྱུར་ལྡོག་ཆེ་བ་ནི། འཕགས་པ་ཀུན་ལ་ནས། ས་ག་ཟེམས་མ་ལ་དེག །གསོད་པའི་དགྲ་པོ་པང་དུ་ལྷན། །ཞེས་གསུངས་པ་  
 བཞིན་ཡིན་པས་དགྲ་གཉེན་རིས་བཅད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་སྤངས་སྟེ་ཆགས་སྤང་གི་མཐའ་གཉིས་སུ་མ་ལྟར་བའི་བསམ་པས་སེམས་སྒྲོམས་  
 པར་གནས་པ་ཞིག་བྱུང་ན་འདུ་བྱེད་བཏང་སྒྲོམས་ཆད་ལྡན་ཞིག་སྒྲུབ་པས་དེ་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མར་ཤེས་པར་བྱ་བྱའི་  
 རྩོན་འགྲོའི་ཆ་རྒྱུན་ནམ་རྒྱ་ལྟ་བུ་ཡོངས་སུ་ཆད་བ་ཡིན་ནོ།།

དེས་ན་འདིར་རྒྱ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་མའི་ནང་ཆོན་ཐོག་མ་མར་ཤེས་ནས་རིམ་པར་བརྗོད་པར་བྱོལ།

དང་པོ། མར་ཤེས།

མར་ཤེས་ཞེས་པ་ནི་འཁོར་བ་ན་རྒྱ་བའི་སེམས་ཅན་ཆེ་ཕྱ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མ་བྱས་ལྟོང་བར་རྒྱ་མཚན་དང་རྣམ་  
 པའི་སྒྲོན་མེས་ཤེས་པ་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན་པས་དེ་ལེགས་པར་ཤེས་པར་སྒྱེ་བ་ལ་ཐོག་མ་མེད་པ་བསྐྱབ་དགོས་པར་སྟེ། རྒྱུ་བ་ཐོག་  
 མ་མེད་པར་སྐྱབ་དགོས་ཚུལ་ཡང་། ལུས་ཐོག་མཐའ་མེད་པར་སྐྱབ་ཚུལ་དེ་མ་ཡིན་པར་དེ་རིགས་པས་དཔུང་ན་ཐོག་མཐའ་ཡོད་  
 ཅིང་ལུས་རྟེན་ལ་ཞུགས་པའི་རྣམ་ཤེས་ཕྱ་མོའི་རྒྱུན་དེར་ཐོག་མཐའ་མེད་པས་ལུས་རྟེན་བདེ་འགྲོ་དང་ངན་འགྲོ་གང་འདྲ་ཞིག་གི་  
 རྒྱུ་བ་བྱངས་ཀྱང་རྣམ་ཤེས་དེ་ནི་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་དེ་དང་དེར་ཞུགས་ཀྱི་ཡོད་པས་རྣམ་ཤེས་འཁོར་བ་འདིར་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་  
 འཁོར་བར་ལེགས་པར་གྱུབ་ཅིང་རྣམ་ཤེས་དེ་ཡང་རྟེན་འགྲོ་བ་རིགས་དུག་གང་རུང་ལ་ཉིང་མཚམས་སྤྱར་བའམ་སྒྱེ་བ་ལེན་ཚུལ་  
 སེམས་ཅན་པའི་ཤེས་པ་དེ། མང་ལ་སྒྱེས་དང་། རྩས་སྒྱེས། རྩོད་སྒྱེས། རྩོང་སྒྱེས་བཅས་ཡིན་ཞིང་། དེ་དག་ལས་མང་ལ་སྒྱེས་ལྟ་  
 བུའི་སྒྱེ་བར་ཡང་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་དེར་སྒྱེ་བ་ལའང་ངེས་པར་མ་རེ་རེ་བརྒྱུད་དགོས་པས་མ་ལའང་ཐོག་མ་མེད་པ་ལེགས་པར་  
 གྱུབ་པོ།

ཡང་དེང་སང་འཛམ་གླིང་ནང་སྒྱེ་བ་སྤྱི་མ་བྲན་མཁའ་ཡང་མང་དུ་བརྟན་དུ་ཡོད་པས་ཀྱང་སྒྱེ་བ་སྤྱི་མ་ཡོད་པར་མཛོན་སུམ་  
 ཆད་མས་ཀྱང་གྱུབ་རྒྱས་པའི་ཕྱིར་རོ། རྒྱུ་བ་སྤྱི་བྱེད་སྒྲོམ་ཞིབ་པར་གཞུང་ཆེན་མོ་རྣམས་ལས་མཁྱེན་པར་མཛོད་ལ་འདིར་འགོད་  
 ཁོམ་མ་མཆིས་སོ།།

དེས་ན་སྒྱེ་བ་ལ་ཐོག་མ་མེད་ན་གང་སྒྱེ་བར་བྱེད་པའི་མ་དེར་ཡང་ཐོག་མ་མེད་ཅིང་གངས་མེད་པ་རྟོགས་རྒྱས་པས་སེམས་ཅན་





སྤྱད་འདྲུག་ལས། སྤྱག་བསྐལ་དོར་འདོད་སེམས་ཡོད་ཀྱང་། སྤྱག་བསྐལ་ཉིད་ལ་མངོན་པར་རྒྱགས། བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་གཉི་  
ལྷག་པས། རང་གི་བདེ་བ་དག་ལྟར་འཇོམས། ཁྱེད་གསུངས་པ་བཞིན་སེམས་ཅན་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྤྱག་བསྐལ་མི་འདོད་  
པ་ག་སྤྱག་ཡིན་ཀྱང་། རང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ཙམ་གྱི་ཞན་པས་བདེ་སྤྱག་དོ་མ་འཕྲོད་པར་སྤྱག་བསྐལ་བདེ་བར་འཇོན་  
པ་ལ་སོགས་པའི་སྤྱི་ཅི་ལོག་པའི་སྒྲོམ་ཆོར་བས་གཏན་དུ་ཕུང་དུ་འདྲུག་བཞིན་ཡོད་པས་དེ་འདྲའི་ལོག་ཏོག་གི་སྒྲོམ་ཆོར་འདི་ལས་  
སྒྲོག་སྟེ་རང་གཞན་གཉིས་ཀྱི་འཕྲལ་ཕྱགས་ཀྱི་འདོད་དོན་ལ་སྒྲོ་ཁ་ཅེ་གཅིག་དུ་ཕྱོགས་པ་ཞིག་བཟོ་བྱུང་ན་དེ་ནི་མད་དུ་བྱུང་བའི་དྲིན་  
ལན་གསལ་པ་ཞིག་རེད་ལ་དེ་ལ་དྲིན་གཟོ་མཚན་ཉིད་པ་ཞེས་བཞེད་ཀྱང་ཆོག གོང་དུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མར་ཤེས་པའི་དྲི་  
མེད་ཤོག་དཀར་སྟེང་དྲིན་དྲན་གྱི་ཆངས་ཐིག་བཏབ་ནས་དྲིན་གསོའི་གསེར་སྤྱག་ཐོགས་ཏེ་སྟོང་ཆེད་མེ་ལོང་དང་བྱམས་པའི་མཐའ་  
གཤམ་ཅན་གྱི་གོས་ཐང་བཞེངས་རྒྱ་ནི་བཤོལ་དུ་མེད་པའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པས་དེར་བཙོན་དགོས་པ་ཡིན།

བཞི་པ། ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ།

དེ་ཡང་ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་དང་ཆད་མེད་བཞིའི་ནང་ཆོན་དུ་གྱུར་པའི་བྱམས་པ་གཉིས་ཀྱང་མི་འདྲ་སྟེ། དེ་ནི་སེམས་ཅན་  
ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ལ་འགོད་འདོད་ཀྱི་བྱམས་པ་ཡིན་ལ་འདིར་བཤད་པའི་བྱམས་པ་ནི་སྤྱག་བསྐལ་པའི་སེམས་ཅན་སྤྱ་མཐོང་ཡང་  
སྤྱག་པའི་བྱ་ལ་བཅེ་བའི་མ་ཡིས་བྱམས་བཅེས་ཇི་ལྟར་སྒྲིང་བའི་སྐབས་ཀྱི་ཡིད་འོང་རྣམ་ཅན་གྱི་སྒྲོ་ཞིག་སྟེ་སེམས་ཅན་སྤྱ་དང་འཕྲད་  
ཀྱང་འདི་བདག་གི་ཆོའདྲའི་མ་བཞིན་མར་ཤེས་པ་དང་དྲིན་དྲན་པ་སོགས་བྱས་ནས་སྒྲོང་རྒྱུ་ཡིད་འོང་རྣམ་ཅན་གྱི་སྒྲོ་ཞིག་སྟེས་པའི་  
ཐོག་ནས་བདེ་བ་ལ་དེ་ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་ཡིན་ཞིང་། དེའི་ཆོ་གསེར་ཐང་དེ་ཡང་བཞེངས་གྲུབ་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་གཉེན་དང་  
གྲོགས་སོགས་ལ་ཁྱད་པར་མེད་པར་ཡིད་འོང་གི་སྒྲོང་གིས་སྟེ་ནའང་དག་དང་མི་སྤྱག་པའི་གྲོགས་ངན་དག་ལ་ཡིད་འོང་གི་སྒྲོ་  
ཞིག་སྟེ་དཀའ་བས་ཇི་ལྟར་བྱ་སྟམ་ན། གོང་དུ་མར་ཤེས་དང་དྲིན་དྲན་སྐབས་སྤྱ་བཤད་པ་བཞིན་བསམ་ཆོསྟེ་དཀའ་བའི་ཁྱུར་  
པ་དེ་འཁྱར་མི་དགོས་སོ།

ལྷ་པ། སྟོང་ཆེ།

དེ་ནས་དག་གཉེན་བར་མའི་སེམས་ཅན་ཀྱན་ལ་ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་སྒྲོམ་པ་ཙམ་གྱིས་མི་ཆོག་པར་སྤྱག་བསྐལ་གྱི་རྒྱ་མཚོར་  
སྤྱག་བསྐལ་བཟོད་བརྒྱག་མེད་པ་སྒྲིང་བཞིན་པ་དེར་བཙོན་མ་མ་ཡིན་པའི་སྟོང་ཆེ་སྟེ་དགོས་པ་ཡིན། གོང་དུ་བཞེད་པའི་མར་ཤེས།  
དྲིན་དྲན་པ་སོགས་པའི་བསམ་པ་བཙོན་མེན་གྱི་རྒྱ་དག་སྟོན་དུ་སོང་བྱེད་ན་འབྲས་བྱ་སྟོང་ཆེ་དེ་ཡང་བརྒྱག་མེད་དུ་སྟེ་འོང་བ་ཡིན།

དེ་ཡང་སེམས་ཅན་སྤྱག་བསྐལ་གྱི་མནར་རྒྱལ་ལ་གཙོ་བོ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་ཤིང་། སྤྱག་བསྐལ་གྱི་མནར་རྒྱལ་ལའང་  
གསུམ་ཡོད་དེ། སྤྱག་བསྐལ་གྱི་སྤྱག་བསྐལ་དང་། འགྱུར་བའི་སྤྱག་བསྐལ། ཁྱབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐལ་བཙམ་ལས་སྤྱི་མ་  
ནི་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པས་འདུ་བྱེད་པའི་གཟུགས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ལ་སོགས་ལྟ་ཡིན་པས་དེ་ཡང་སྤྱག་བསྐལ་གྱི་རྒྱ་བོ་ཆེན་པོ་བཞི་སྟེ།  
སྟེ་བའི་སྤྱག་བསྐལ། ཀ་བའི་སྤྱག་བསྐལ། ཀ་བའི་སྤྱག་བསྐལ། འཆི་བའི་སྤྱག་བསྐལ་བཙམ་གྱི་གཞན་དབང་ཅན་དུ་བསམ་ན་  
རང་ཉིད་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་འམ་ལས་ཉོན་གཉིས་ཀྱི་བཙོན་རྩ་ལས་བྲལ་འདོད་ཀྱི་ངེས་འབྱུང་སྟེ་ཞིང་། གཞན་བར་མའི་སེམས་

ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དེ་དག་གིས་མཉམ་རྒྱུ་ལ་བསམ་པས་དེ་ལས་སྒྲོལ་འདོད་ཀྱི་སྒྲིང་ཇི་ཆེན་པོ་སྒྲེ་བར་འགྱུར་རོ། །

མདོར་ན་ཐ་མལ་བའི་སེམས་ཅན་དེ་དག་ཀྱང་ཀྱང་ལས་ཉོན་གཉིས་ཀྱི་ཞགས་པས་བཅིངས་པ་ག་སྟག་ཡིན་པས་འགྲོ་འདུག་སྒྲིང་གསུམ་གང་ཕྱིན་ཀྱང་སྟག་བསྐལ་ཕྱ་རགས་ཀྱི་རྒྱ་འབའ་ཞིག་སྒྲུབ་བཞིན་པའི་ངང་ཚུལ་དེ་མཐོང་བས་མ་བཟོད་པའི་ནམ་པས་དེ་དག་དེ་དང་སྒྲོལ་འདོད་ཀྱི་བཅོས་མཉན་གྱི་སྒྲོ་ཞིག་སྒྲེས་པ་ཡིན་ན་དེ་ནི་སྒྲིང་ཇི་ཆེན་པོ་སྒྲེས་པའི་ཆད་ཡིན་སྟེ། སྒྲིང་ཇི་ཆེན་པོ་ནི་དཔལ་ལྷན་ཆེ་བ་གྲགས་པས། དབུ་མ་འདུག་པ་ལས་ཀྱང་། གང་ཕྱིར་བརྟེན་ཉིད་རྒྱལ་བའི་ལོ་ཉིག་ཕུན་ཚོགས་འདིའི། །ས་པོན་དང་ནི་སྒྲེལ་ལ་ཆུ་འབྲུམ་རིང་དུ། །ཡོངས་སྒྲིང་གནས་ལ་སྒྲིན་པ་ལྟ་བུར་འདོད་གྱུར་པ། །དེ་ཕྱིར་བདག་གིས་ཐོག་མར་སྒྲིང་ཇི་བཟོད་པར་བགྱི། །ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་སྒྲིང་ཇི་ཆེན་པོ་ནི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་གཤམ་ཆེ་ཚུལ་གསུངས་ཤིང་། དེ་ནི་ཐོག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་རྩ་བ་ཡིན་པས་དེ་རྒྱུད་ལ་མ་སྒྲེས་ན། སྟག་བསྐལ་བའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཁོར་བ་ལས་སྒྲོལ་འདོད་ཀྱི་སྒྲོ་མི་སྒྲེ་ཞིང་། དེ་ལྟའི་སྒྲོ་མ་སྒྲེས་ན་འགྲོ་བ་མ་ལུས་སྒྲོལ་བར་འདོད་པའི་ཁྲར་པོ་ཕྱེ་མོ་དེ་ཡང་འཁྲར་ཐབས་བྲལ་བས་དེ་ལ་འབད་པས་མ་བཟོན་ན་དེའི་འབྲས་བུ་ལྟག་བསམ་ཞེས་པ་སྒྲེ་དཀའ་ཞེ། ས་པོན་མེད་པར་ལྷ་གྱུ་མི་སྒྲིད་པ་བཞིན་ནོ། །དེས་ན་དེ་ལས་ཐོག་པ་ཞིག་བྱུང་ན་ཡིད་འོང་གི་བྲམས་པའི་གོས་གཤམ་གྱིས་སྒྲིང་ཇི་ཆེན་པོའི་གསེར་ཐང་བརྒྱན་ཟིན་པ་ཡིན།

དུག་པ། ལྟག་བསམ།

སྒྲིང་ཇི་ཆེན་པོ་ནི་ཐོག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་རྩ་བ་ཡིན་ཀྱང་དེ་སྒྲེས་པ་ཙམ་གྱིས་མི་ཆོག་པར་སྒྲིང་ཇི་སྒྱུ་བྱས་ཏེ་སྟག་བསྐལ་བའི་སེམས་ཅན་ཅི་འདྲ་ཞིག་དང་ཕྱད་ཀྱང་། རང་གི་ལུས་སྟོག་ཡོངས་སྒྲིང་ཆགས་ཞེན་མེད་པར་དེར་བཏང་སྟེ། དེ་བདེ་བའི་སྐལ་བ་དང་ལྷན་པར་བདག་གིས་བྱའོ་སྟམ་པའི་སྒྲོ་ཞིག་གིས་དམ་བཅའ་བ་མ་ཟད། ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ནང་དེ་ལྟར་བྱ་རྒྱས་པ་ཞིག་ལ་ལྟག་བསམ་ཅེས་བྱ་ཞིང་། དེ་ལྟར་གང་ཟག་གཅིག་གི་སྒྲིང་བསམ་པ་བཞིན་ཁྱིམ་ཆང་གཅིག་དང་། མི་རིགས་ཤིག་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་སོགས་ཀྱི་དོན་ལའང་ལྟག་བསམ་ངེས་པར་དགོས་ཤིང་དེ་ནི་མདུ་བྱུང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་གྱི་བྱ་གཞག་ཅིག་ཡིན། དེ་མེད་ན་ཁྱིམ་ཆང་ངམ་ཆོགས་པ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་ཆོགས་རྒྱུན་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་ཞིག་ཡོང་དཀའ་བ་ནི་དེད་དུས་ཀྱི་སྒྲི་ཆོགས་ནང་ང་ཆོས་མཐོང་ཆོས་ལྟར་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟར་རྒྱ་ཆོགས་དུ་མ་ལས་བྱུབ་པའི་གསེར་ཐང་དེར་ལྟག་བསམ་གྱི་རབ་གནས་ཐོག་ཟིན་པས་གསེར་ཐང་དེའི་མཇུག་འཕྲིན་ནི་སངས་རྒྱས་སྐུ་དངོས་ཀྱི་མཇུག་འཕྲིན་གྱི་ཇེས་སུ་འགྲོ་བས་ང་ཆོས་ངེས་པར་གཅེས་སུ་བཟུང་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཇི་ལྟར་དམ་བཅས་པ་བཞིན་རང་ཉིད་ཀྱིས་སེམས་ཅན་རང་རང་གི་ཁམས་དང་མོས་པ་བསམ་པ་ཇི་ལྟར་བཞིན་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་དེ་དང་དེར་ཕན་ཐོགས་བྱ་དགོས་ཤིང་། དེ་ལྟར་མ་བྱུང་ན་རང་ཉིད་ཀྱིས་ལྟག་བསམ་ནམ་དག་གིས་སེམས་ཅན་དེ་དང་དེར་ཕན་ཐོགས་པའི་ལས་ཀ་བྱས་པ་ཡིན་བསམ་ཡང་། དེའི་ཁམས་དང་མོས་པ་བསམ་པ་སོགས་དང་ཇི་བཞིན་མ་མཐུན་པས་ཕན་པ་ལས་གཞོད་པའི་རིགས་སུ་གྱུར་པ་སོགས་སྒྲིན་ཆ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཡོང་བཞིན་པ་ཡིན་པས་མདོ་དོན་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་སྒྲུབ་པ་ལ་མཁྱེན་བརྩེ་རྒྱས་པ་མཐར་ཕྱིན་པ་ཞིག་མེད་དུ་མི་རུང་བས་དེ་ལྟའི་ཡོན་ཏན་སངས་རྒྱས་འབའ་ཞིག་ལ་ཡོད་པ་དོགས་དགོས།

བདུན་པ། བྱང་སེམས།

དེ་ལྟར་རྒྱ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་དགེ་བའི་ས་པོན་ལས་འབྲས་བུ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་སྒྲ་གྲུ་སྒྲེ་བཞི་ཚོས་ནམས་ཀྱི་རྟེན་འབྲུང་གི་རང་བཞིན་དུ་བྱུང་པས། དེས་ན་རང་རྒྱུད་ལ་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་དོན་དུ་རྟོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ལ་དམིགས་ཤིང་རང་གི་གྲོགས་སྒྲ་གྲུར་པའི་བྱང་ཆུབ་འདོད་པ་དང་མཚུངས་ལྡན་དུ་གྱུར་པའི་གཙོ་བོ་ཡིད་ཀྱི་ནམ་རིག་ཅིག་རྒྱུད་ལ་སྒྲེས་པ་དེའི་ཆོ་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་ཐེག་ཆེན་སེམས་བསྐྱེད་དམ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་རྒྱུད་ལ་སྒྲེས་པ་ཡིན་པས་དེ་རང་རྒྱུད་ལ་ནམ་སྒྲེས་པ་དེའི་ཆོ་ཐེག་ཆེན་པོའི་གྲལ་དུ་རྒྱུད་པ་ཡིན་སྐབས་གོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན་ཐེག་ཆེན་གྱི་འདུག་སྒྲོ་སེམས་བསྐྱེད་ཅེས་པའང་དོན་ལ་གནས་པ་ཡིན། སེམས་དེ་རྒྱུད་ལ་ལྡན་པའི་གང་ཟག་དེར་མིང་ཁྱད་པར་ཅན་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་སྤྲུལ་ཞེས་དང་། དོན་ཁྱད་པར་ཅན་འཛིག་རྟེན་ལྟ་མི་ཀུན་གྱི་བསྟོན་ཕྱག་དུ་འགྱུར་བཞི། སྟོན་འདུག་ལས། བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་གྱུར་ན་སྐད་ཅིག་གིས། །འཁོར་བའི་བཙོན་རྩར་བསྐྱེམས་པའི་ཉམ་ཐག་ནམས། །བདེ་གཤེགས་ནམས་ཀྱི་སྤྲུལ་ཞེས་བཞེད་བྱ་ཞིང་། །འཛིག་རྟེན་ལྟ་མིར་བཅས་པས་ཕྱག་བྱར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ཡིན་ནོ།

སེམས་དེ་སྒྲེ་ཆུ་ལ་ལའང་གཞུང་འགར་རྒྱ་བཞི། རྒྱུན་བཞི། རྟོབས་བཞི་སོགས་དང་། དཔྱེ་ཆུ་ལ་ལའང་སེམས་བསྐྱེད་རྟེན་གཉིས་ལ་སོགས་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་པ་ལས་ཡིག་ཚོགས་ལ་འཛིག་ནས་འདིར་མ་སྟོས་སོ། །

མདོར་ན། རྟོན་སེམས་དང་འདུག་སེམས་གཉིས་སུ་བསྟུ་སྟེ། སྟོན་འདུག་ལས། བྱང་ཆུབ་སེམས་དེ་མདོར་བསྟུ་ན། །ནམ་པ་གཉིས་སུ་ཤེས་བྱ་སྟེ། །བྱང་ཆུབ་རྟོན་པའི་སེམས་དང་ནི། །བྱང་ཆུབ་འདུག་པ་ཉིད་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་དེ་རྒྱུད་ལ་སྒྲེས་པ་ན་ངེ་ལྟར་འདོད་པའི་དོན་ཡང་ཐམས་ཅད་འབད་མེད་དུ་སྒྲུབ་ནས་པ་ཡང་སྟོན་འདུག་ལས། མེད་པའི་སྒྲུག་བསྐྱེད་བསྐྱེད་ཕྱག་གཞོམ་འདོད་ཅིང་། །སེམས་ཅན་མི་བདེ་གསལ་བར་འདོད་པ་དང་། །བདེ་མང་བརྒྱ་ཕྱག་སྟོན་པར་འདོད་པས་ཀྱང་། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ཉིད་རྟག་དུ་བཏང་མི་བྱ། །ཞེས་གསུངས། སྤར་ཕྱོན་པའི་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་མཚན་སྟན་གྱི་བ་དན་ཕྱོགས་བརྒྱར་ཁྱབ་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཡང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་རྒྱུད་ལ་ལྡན་པས་ཡིན་ཅིང་། དེ་ཡི་ཕན་ཡོན་ལའང་སྟོན་འདུག་ལས། དམན་པ་མཚོག་དུ་གྱུར་བའི་དཔེ་དང་། རྟེན་དཀའ་ཞིང་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་དཔེ་ལ་སོགས་པ་དུ་མའི་ལམ་ནས་ངོ་སྟོན་མཛད་ཡོད་པས་འབྲས་བུ་མི་ཟད་ཅིང་འཕེལ་བའི་དཔེ་ཅམ་བཞེད་ན། དེ་ལས། དགེ་བ་གཞན་ཀུན་རྒྱ་ཆུ་ཤིང་བཞིན་དུ་ནི། །འབྲས་བུ་བསྐྱེད་ནས་ཟད་པར་འགྱུར་བ་ཉིད། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་འབྲས་བུ་རྟག་པར་ཡང་། །འབྲས་བུ་འབྱེན་པས་མི་ཟད་འཕེལ་བར་འགྱུར། །ཞེས་པ་ལྟ་བུས་མཚོན་ལ་རྟོན་འདུག་གཉིས་ཀྱི་དཔྱེ་བ་ཡང་དཔེ་ཡི་སྟོན་ནས་གོ་བདེར་གསུངས་ཡོད་པ་ནི། དེ་ལས། འགྲོ་བར་འདོད་དང་འགྲོ་བ་ཡི། །ཕྱེ་བྲག་རིམ་བཞིན་ཕྱེ་བ་ལྟར། །དེ་བཞིན་མཁས་པས་འདི་གཉིས་ཀྱི། །ཕྱེ་བྲག་རིམ་བཞིན་ཤེས་པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །རྟོན་པ་སེམས་བསྐྱེད་དང་འདུག་པ་སེམས་བསྐྱེད་གཉིས་ཕན་ཡོན་ཡང་ཁྱད་པར་ཆེ་སྟེ་འདུག་སེམས་རྒྱུད་ལ་ལྡན་པར་བསྟོན་ནམས་རྒྱན་ཆགས་མེད་པར་འབྲུང་ཡང་རྟོན་པ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱུད་ལ་ལྡན་པ་ཅམ་གྱིས་དེ་ལྟར་མི་འབྲུང་སྟེ། སྟོན་འདུག་ལས། བྱང་ཆུབ་རྟོན་པའི་སེམས་ལས་ནི། །འཁོར་ཆོ་འབྲས་བུ་ཆོ་འབྲུང་ཡང་། །ངེ་ལྟར་འདུག་པའི་སེམས་བཞིན་དུ། །བསྟོན་ནམས་རྒྱན་ཆགས་འབྲུང་བ་

མེན་ རྩོད་ན་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེའི་ཡོན་ཏན་ནི་སྤོང་གསུམ་གྱི་ཁྱིན་འདིར་སྒྲག་ཤོག་གིས་བཀང་བ་གཞིར་བྱས་  
 ཏེ་དེ་དག་དེའི་ཡོན་ཏན་བརྗོད་པའི་གཞི་རྟེན་བྱས་ཀྱང་དེའི་ཡོན་ཏན་རྫོགས་པར་མི་བྱས་ལ་དེ་རྒྱུད་ལ་ལྷན་མིན་གྱི་དགེ་པའི་བྱ་བར་  
 ཡང་སྒྲབས་ཆེ་རྒྱུད་གི་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་ནི་རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་བྱང་ཚུབ་ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་ལས་ཀྱང་། འདི་ལ་འབད་ནས་བཅོས་  
 མིན་ཞིག་སྟེ་རྒྱུ་བྱུང་ན་དེས་ཟེན་པའི་བྱ་རོག་ལ་ཟན་ཉུང་ཟད་ཅིག་བྱིན་པའང་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ཞེས་པའི་གངས་སུ་འགྲོ་ཡི།  
 དེ་མེད་ན་སྤོང་གསུམ་རིན་པོ་ཆེས་བཀང་སྟེ་བྱིན་ཀྱང་བྱང་ཚུབ་སེམས་པའི་སྤྱོད་པར་མི་རྒྱུད་དོ། །དེས་ན་སྤྱོད་ཞིའི་འདིགས་ཆོགས་  
 ཀྱན་ལས་རྒྱལ་བྱེད། བདེ་ལེགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་གནས། རྟལ་གསུམ་ཆང་ཆིང་གཅོད་པའི་རལ་གྱི་ནི་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་  
 རིན་པོ་ཆེ་འདི་ནིད་ལགས་པས་རང་གི་འཁོས་བབ་དང་བསྟན་ཀྱན་མཁྱེན་རྒྱལ་པའི་ལམ་བཟང་ལ་བསྟོད་པའི་སྤྱིར་རང་རྒྱུད་ལ་  
 དགེ་ཅ་འཕེལ་སྤྱིར་མོངས་འཆར་ཅུང་ཅམ་བརྗོད་པ་འདིས་ཀྱང་རྒྱལ་བ་དགུས་པའི་མཆོད་སྤྱིན་དང་བདག་དང་བདག་འདྲ་པའི་  
 རྫོང་མན་ནམས་ཀྱི་སེམས་རྒྱུད་ལའང་དེའི་བག་ཆགས་ཅུང་ཟད་འདོག་རྒྱུར་ཕན་སྒྲམ་པའི་ཀྱན་སྤོང་ནམ་དག་གིས་འདི་ལྟར་ཐལ་  
 བ་ལགས་སོ།།

५५॥५५॥५५॥

དྲག་གསུམ་མཐོན་དུ་བཀྱག་ཅིང་རང་དོན་ལྟུང། །  
 གཞན་དོན་ཡལ་བར་ཐོར་ནས་པདག་པའི་ཆོམ། །  
 མེངས་པས་སྤྱི་བྱང་བྱང་མེམས་སྤྱོ་སྤྱོར་སྤོར། །  
 ཆིག་ཙམ་སྤྱོས་ཏེ་རང་མཆང་ཁོང་དུ་སྤྱང། །

རང་རྒྱུད་མ་བཟླག་གཞན་རྒྱུད་འཛིན་ཚུལ་སྟོང་། །  
 ཡང་ཡང་སྐྱ་བ་རྒྱན་པོའི་ཆོས་སུ་མཐོང་། །  
 འོན་ཏེ་རང་རྒྱུད་གཅིང་ནད་མ་འཛོམས་ཀྱང་། །  
 དག་ཆགས་བཟང་པོའི་རིམ་འཛོམས་ཕྱིར་ལགས། །

## ཞི་བདེ།

ཀླུ་མཆོན་སྒྲིགས་པ་དང་ཆེ་མོ་མཁོན་པོ་ཐུང་གིས།

སྒྲིག་འཕུལ་སྒྲིབས་ལས་ཉེར་བསྐྱུན་དབྱེད་དང་སྒྲ་བའི་གོ་མཆོན་དཔེན་ན་ཡང་།  
བདུད་བཞིའི་གཡུལ་ནམས་མ་ལུས་བསྒྲིག་ཅིང་སྒྲིབས་བཅུའི་ཀླུ་མཆོན་སྲིད་ཅེར་བཏེགས།  
སྲིད་ཞིར་མི་གནས་སྲིད་ཞིའི་མཁོན་སྐྱབས་སྒྲིབ་མཆོག་གྲུ་བའི་ཀླུ་པོ་ཡི།  
མད་བྱང་ཐབས་མཁས་ཐུགས་རྗེ་དཔྱད་ཅིང་ཐུབ་ཐོབ་ཀྱང་སྤྱི་པོས་མཆོད།

ཞེས་མཆོད་པར་བཞོད་པ་སྒྲིན་དུ་བཏང་སྟེ་འདིར་སྐྱོང་བར་བྱ་བ་ནི། དེ་ཡང་སྤྱིར་འཛིན་ཉེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་པོ་འདི་དང་ཡང་  
སྒྲིབ་འང་མ་སྐྱོང་གི་གོ་ལ་འདིར་གནས་པའི་འགྲོ་བ་མི་ནས་ཐ་ན་སྒྲིག་ཆགས་གྲོག་སྤར་ཚུན་ཆད་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་སོ་ན་མི་སྒྲིབ་  
པར་འདུ་བྱེད་ཀྱི་གཡོ་བ་ཆེན་པོ་སྒྲ་ཆོགས་པས་དབང་མེད་དུ་བསྐྱུལ་ཏེ་གནས་པ་ནི་ཐམས་ཅད་སྤྱུག་བསྐལ་བསལ་ཆེད་དང་བདེ་  
བ་བསྐྱབ་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ལ། དེའི་ཀླུ་མཆོན་ཡང་འགྲོ་བ་དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་སྒྲིབ་སྤྱོད་ཀྱི་སེམས་ན་བདེ་བ་འདོད་ཅིང་  
སྤྱུག་བསྐལ་མི་འདོད་པ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ཡིན། འགྲོ་བ་མི་ནམས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ན་གནས་པའི་རེ་བ་དེ་སྤྱི་དངོས་པོ་ཡར་ཀྱས་  
གཏོང་བ་དེ་ཁོ་ནས་སྤྱོད་མེ་ཐུབ་པ་དང་། དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་འདིར་ཡང་སྤྱི་དངོས་པོ་ཡར་ཀྱས་སྤྱོད་པ་དང་དུས་མཚུངས་  
འགྲོ་བ་མི་ནམས་ལ་བཟོད་ཐབས་དཀའ་བའི་སྤྱུག་བསྐལ་དང་འཛིན་སྤྱོད་སྒྲིབ་སྤྱོད་མ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་རིག་པའི་གཞུང་  
ལུགས་གཞན་དང་གཞན་རྗེ་ཅམ་དར་ཀྱས་སྤྱོད་ཀྱང་དུང་འགྲོ་བ་མི་ནམས་ལ་དོན་དམ་དུ་ནང་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེའི་ཆོར་བ་  
སེམ་པོ་ཞིག་མེད་པ་མ་ཟད་དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་ཀླུ་ཁབ་དང་ཀླུ་ཁབ་དབར་གྱི་དམག་འཐབ། ལུལ་ལུང་དང་ལུལ་ལུང་དབར་གྱི་  
འགལ་ཟླ། ཆོལ་ཁ་དང་ཆོས་ལུགས་དབར་གྱི་འཐེན་འཁྲེར་སོགས་ཐ་ན་བྱིམ་ཆང་གཅིག་གི་བཟའ་ཆོའི་བར་ལ་སྒྲིག་དུ་རྗེ་སྟེད་  
ཅིག་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་པ་ཐམས་ཅད་ནང་སེམས་ཀྱིས་བཟོས་པའི་དཀའ་སྤྱུག་ཅིག་དང་། དེ་ཡང་ནང་སེམས་ཀྱི་སྟེང་ནས་  
ཆ་རྒྱུན་འགའ་ཞིག་མ་ཆང་བའི་དབང་གིས་བྱུང་བ་སྟེ། གཞི་རྩ་ནང་བསམ་སྒྲོའི་སྟེང་ནས་རང་གཞན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་འདོད་  
ཅིང་སྤྱུག་བསྐལ་མི་འདོད་པ་གཅིག་མཚུངས་སྤྱོད་པ་དང་། སྤྱུག་བསྐལ་སེལ་བ་དང་བདེ་བ་སྤྱོད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པ་གཅིག་  
མཚུངས་སྤྱོད་པའི་བསམ་སྒྲོའི་འདུ་ཤེས་ཡང་དག་པ་ཞིག་མེད་པའི་ཉེར་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ལ། དེ་བཞིན་དུ་དུ་རབས་  
ཀྱི་འགྲུར་འགྲོས་དང་མཐུན་པའི་ཤེས་ཡོན་སོགས་གང་ཡར་ཀྱས་སྤྱོད་པ་དེ་ནམས་འགྲོ་བ་མི་ལ་སོགས་པར་ཕན་པ་དང་བདེ་  
བའི་གསོས་སྤྱུང་མི་འགྲུར་ཡང་ནང་སེམས་ཀྱི་སྟེང་ནས་གཞན་ཕན་གྱི་ཀུན་སྒྲོང་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོད་མེད་དང་ནང་སེམས་འདུལ་  
མ་འདུལ་ལ་རག་ལས་ཤིང་སྟེས་པའི་སྤྱིར་རོ། །དེས་ན་ནང་སེམས་འདུལ་བའི་རིམ་པ་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་ནང་པ་སངས་ཀྱས་པའི་  
ཆོས་ཀྱི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་སྟེང་བསྐྱུས་ཅམ་ངོ་སྤྱོད་བྱ་བ་ལ་གསུམ།

༡༥ ནང་ཆོས་ཀྱི་ངོ་བོ་འམ་རང་བཞིན། ༡༦ ནང་ཆོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས། ༡༧ དེ་དག་གི་མཚུག་བསྐྱུ་བའི་གཏམ་བཅས་སོ།

དང་པོ། རང་ཆོས་ཀྱི་དོ་བོ་འཇམ་དོན་ནི། དེ་ཡང་ལེགས་སྒྲུབ་ལ་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིག་དོན་དུ་རྒྱུ་ཞེས་འདོན་པ་ལ་འདྲུག་ཅིང་། དེ་ཡང་རང་རང་གི་དོ་བོ་འདོན་པ་དང་། འདིགས་པ་ལས་འདོན་པ་འཇམ་སྒྲིབ་པ་གཉིས་ལས་འདིར་ཕྱི་མ་ལ་བྱ་ཞིང་། དོན་བསྐྱུས་ན་འཁོར་བ་དང་རན་སོང་གི་འདིགས་པ་ལས་སྒྲིབ་ཅིང་མངོན་མཐོ་དང་ངེས་ལེགས་ཀྱི་གནས་ལ་བྱིད་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤིག་ལ་ཆོས་ཞེས་བེད་། དེ་ལྟ་བུའི་ཆོས་ལ་ཡང་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་མང་དུ་མཆིས་ཀྱང་འདིར་ཐབས་སྟེང་ཆེ་ཆེན་པོ་དང་ཤེས་རབ་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རྩ་བ་གཉིས་སུ་བསྐྱུས་ནས་འཆད་པར་བྱ་སྟེ། སྟེང་ཆེ་ཆེན་པོས་ཞི་པའི་མཐའ་འགོག་ཅིང་གཞན་དོན་གཟུགས་སྒྲིབ་པར་བྱེད་ལ། སྟེང་ཉིད་ཀྱི་རྩ་བ་སྒྲིག་མཐའ་འགོག་ཅིང་རང་དོན་ཆོས་སྒྲིབ་པར་བྱེད་པ་གང་ཞིག་གྲོ་ལ་བ་དོན་གཉིས་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྤང་བར་བྱ་བ་དང་། ཐོབ་པར་བྱ་བ་འང་མཐར་གཏུགས་ན་དེ་བཞིན་འདུས་པས་སོ། དེ་ལྟ་བུའི་ཐབས་ཤེས་རྣམ་དག་ཅིག་རྒྱུད་ལ་སྟེ་བ་ཡང་སྟེ་བ་སྟེ་བྱེ་ཡོད་པ་ལ་ངེས་ཤེས་རྣམ་མཁུག་ཡོད་མེད་ཀྱི་རྟེན་སྒྲིབ་འགྲོ་ཞིག་བྱེད་དེ། མཁས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་མཐུན་པས། རི་སྒྲིབ་སྟེ་བ་སྟེ་བྱེ་ཡོད་པའི་ཤེས་རྣམ་དག་ཅིག་མ་རྟེན་པ་དེ་སྒྲིབ་དུ་མངོན་མཐོ་དང་ངེས་ལེགས་ཀྱི་ལམ་འགག་སྟེ་གནས་ཤི་ཞེས་གསུངས་ལྟར་རོ། དེས་ན་འདི་ལ་གཉིས། ཐབས་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་སྟེ་བ་སྟེ་བྱེ་ཡོད་པར་བསྐྱབ་པ། མེད་པར་འདོད་པ་དགག་པ། བརྟེན་པ་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་པའོ། དང་པོ་ལ་གསུམ། ཤེས་བྱེད་ཀྱི་ཁྲུང་ས། སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པ། གོ་བྱེད་ཀྱི་དཔེ་བཤད་པའོ། གཞི་པོ་ནི། མདོ་ལས། རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་འདིག་རྟེན་འདི་ནས་པ་རོལ་དུ་འཕྲོ་སྟེ་སྟེ་བ་ལེན་པ་ན་རྟག་པར་འཕྲོ་ཡང་མ་ཡིན། ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟ་བུ་སྟེ། མཐའ་ཡས་པ་ཞིག་ཡོད་དོ། གཞན་ཡང་རྫོང་བྱེད་གསུང་རབ་ཀྱི་གནས་བསྐྱུས་ན་བརྫོང་བྱེ་མངོན་མཐོ་དང་ངེས་ལེགས་ཀྱི་ཐབས་སྟེན་པ་གཉིས་སུ་བསྐྱུས་ཤིང་། སྟེ་བ་སྟེ་བྱེ་མེད་ན་དེ་གཉིས་ཀྱི་གཞི་མེད་པས་དོན་ཐོབ་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་རྒྱལ་པོའི་གསུང་རབ་བཞུགས་སོ་ཙོག་ཆེ་སྟེ་ཕྱི་ཡོད་པའི་རྒྱལ་རྟེན་ཀྱི་ཁྲུང་ས་སོ། གཉིས་པ་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པ་ལ་བཞི་སྟེ། རིགས་འདྲ་སྟོན་སོང་གིས་བསྐྱབ། ཉེར་ལེན་སྟོན་སོང་གིས་བསྐྱབ། གོ་མས་པ་སྟོན་སོང་གིས་བསྐྱབ། ཁྲོང་བ་སྟོན་སོང་གིས་བསྐྱབ་པའོ། གཞི་པོ་ནི། རྣམ་འགྲེལ་ལས། སྟེ་བ་ཡོངས་སུ་ལེན་པ་ན། འབྱུང་རྒྱུ་དབང་པོ་སྟོང་དང་ནི་རང་གི་རིགས་ལ་བརྟོས་མེད་ཅན། ལུས་ཉིད་འབའ་ཞིག་ལས་སྐྱེས་མིན། ཏ་ཅང་ཐལ་བྱེད། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བྱིས་པ་སྐྱེས་མ་ཐག་པའི་དབུགས་འབྱུང་རྒྱུ་སོགས་རང་རང་གི་རིགས་འདྲ་སྟེ་མ་སྟོན་དུ་སོང་བ་ལ་བརྟོས་པ་མེད་པར་ལུས་འབའ་ཞིག་ལས་སྐྱེས་པ་ཡིན་ན་མི་མཐུན་པའི་རྒྱལ་སྟེ་བར་སོང་བས། དེ་ལྟ་བུ་མེ་སྟེ་ལས་མུན་པ་མཐུག་པོ་འབྱུང་བ་སོགས་ཏ་ཅང་ཐལ་བ་དུ་མ་ཞིག་ཁས་ལེན་དགོས་པར་འགྱུར་རོ། གཞི་པོ་ལྟར་ཆེ་འདིར་སྐྱེས་མ་ཐག་པའི་དབུགས་འབྱུང་རྒྱུ་སོགས་རང་རང་གི་རིགས་འདྲ་སྟེ་མ་ལ་བརྟོས་ནས་སྐྱེ་བས་ཆེ་སྟེ་མ་ཡོད་པར་དཔྱག་རྩས་ཏེ། དེ་འདྲའི་རིགས་འདྲ་སྟེ་མ་ཞིག་ཡོད་ན་དེ་ཆེ་སྟེ་མའི་གང་གི་རྒྱུད་ལ་འདོག་པའི་གནད་ཀྱིས་སོ། དེ་ཡང་སྟོར་རག་དུ་འདྲིལ་ན། བྱིས་པ་སྐྱེ་མ་ཐག་པའི་རིག་པ་ཆོས་ཅན། རིག་པ་སྟེ་མ་སྟོན་དུ་སོང་སྟེ། རིག་པ་ཡིན་པའི་བྱེད། དཔེར་ན་ད་ལྟའི་རིག་པ་བཞིན། ཞེས་འགོད་པར་བྱ་བ་ཡིན་ནོ། གཉིས་པ་ཉེར་ལེན་སྟོན་སོང་གིས་བསྐྱབ་པ་ནི། རྣམ་འགྲེལ་ལས། རྣམ་ཤེས་མིན་པ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི། ཉེར་ལེན་མིན་པའི་བྱེད་ཡང་འགྲུབ། རིག་གསུངས་པ་ལྟར། དཔེར་ན་ནས་ཀྱི་ལྷ་གུའི་ཉེར་ལེན་ལ་ནས་ཀྱི་ས་པོན་ཞིག་ངེས་པར་དགོས་པ་ལྟར། སྐྱེས་མ་ཐག་པའི་རྣམ་ཤེས་ལ་འདྲ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་སྟེ་མ་ཞིག་ཡོད་དགོས། དེ་ཡོད་ན་སྟེ་བ་སྟེ་བྱེ་མ་ཡོད་དགོས་པ་སྟེ་རྒྱ་མཆན་སྟེ་བ་བཞིན་ནོ། དེས་ན་ཆེ་འདིའི་ཐོག་མའི་རྣམ་ཤེས་ཆོས་ཅན། རྣམ་ཤེས་སྟེ་མའི་ཉེར་ལེན་ལས་བྱུང་སྟེ། རྣམ་ཤེས་ཡིན་པའི་

ཕྱིར་དེར་ན་དེ་རིང་གི་རྣམ་ཤེས་བཞིན། ཞེས་སོ། །གསུམ་པ། གོམས་པ་སྒྲོན་སོང་གིས་བསྐྱབ་པ་ནི། རྣམ་འགྲེལ་ལས།  
 གོམས་ལས་འདྲ་ཆགས་སོགས་གསལ་བ། ཞེས་ཆགས་སྤང་སོགས་སྒྲོ་ཐམས་ཅད་གོམས་པའི་རྒྱུ་ལྟར་གསུངས་པས་  
 དེ་ལྟར། གྱིས་པ་སྒྲེས་མ་ཐག་པའི་རིག་པ་ཆོས་ཅན། རང་རྒྱ་གོམས་པ་སྒྲ་མ་སྒྲོན་དུ་སོང་སྟེ། རིག་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དཔེར་  
 ན་ད་ལྟ་རང་རྒྱ་ལ་ཡོད་པའི་ཆགས་སྤང་བཞིན། ཞེས་པ་འདིས་ཀྱང་སྒྲེ་བ་སྒྲ་མ་ཡོད་པ་དཔོག་ནས་སོ། །དེས་མཚོན་ནས་  
 བཅས་མ་ཐག་པར་རྟེན་འབྲུང་གིས་པ་སོགས་ཆེ་འདིར་གསུང་དུ་སྒྲོབ་མི་དགོས་པར་སྒྲོན་གྱི་གོམས་པའི་གྲགས་ཀྱིས་བྱུང་བ་མཐའ་  
 ཡས་པ་ཞིག་མཆིས་ཤིང་། དེས་ཀྱང་ཆེ་སྒྲེ་ཡོད་པར་མཚོན་ནས་སོ། །བཞི་པ་སྤྱིང་བ་སྒྲོན་སོང་གིས་བསྐྱབ་པ་ནི། སྒྲོབ་དཔོན་  
 དཔའ་པོས། བསམ་གཏན་གོམས་བྱས་དྲན་པ་གསལ་བ་ཡིས། ཆེ་རབས་སྒྲ་མ་དྲན་པ་དེ་ན་ཡོད། ཅས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཇི་སྟན་བཤད་པའི་རིགས་པ་བཞིས་སྒྲེ་བ་སྒྲ་མ་ཡོད་པ་གྲུབ་ཅིང་། དེ་གྲུབ་ན་ཆེ་སྒྲེ་མ་ཡོད་པ་ཡང་དོན་གྱིས་གྲུབ་སྟེ། སྒྲ་མའི་  
 གང་ཟག་འདིར་འོངས་ལ། ཆེ་འདིའི་གང་ཟག་སྒྲེ་མར་མི་འགྲོ་བའི་རྒྱ་མཚན་བཤད་དུ་མེད་པའི་གནད་ཀྱིས་སོ། །གསུམ་པ། གོ་  
 བྱེད་ཀྱི་དཔེ་ནི། འཆེ་འཕེ་བའི་མདོ་ལས། ཉིང་མཆམས་སྒྲོར་བའི་དཔེ་བརྒྱུད་གསུངས་ཏེ། དང་པོ། ལྷ་མའི་ཁ་ཏོན་སྒྲོབ་མས་  
 ཤེས་པའི་དཔེས་སྒྲ་མའི་རྣམ་ཤེས་སྒྲེ་མའི་རྣམ་ཤེས་སུ་ཉིང་མཆམས་ཇི་ལྟར་སྒྲོར་བ། གཉིས་པ། མར་མེ་གཅིག་ལས་གཉིས་  
 པར་ཆད་པའི་དཔེས་ཉིང་མཆམས་སྒྲོར་བ་ཏྲག་ཆད་དུ་མི་འགྱུར་བ། གསུམ་པ། མེ་ལོང་ནང་དུ་གཟུགས་བརྒྱན་འབྲུང་བའི་དཔེས་  
 སྒྲ་མ་ཡོད་པའི་སྒྲོན་སྒྲེ་མ་ཡོད་ལ། དངོས་པོ་ཡང་མི་འཕྲོ། ས་རོལ་ཡང་ཡོད་ཇིས་པ། བཞི་པ། རྒྱ་ལ་ཡོད་པའི་རི་མོ་ཅི་  
 འདྲ་བ་རྒྱའི་འབྲུར་ལ་འབྲུང་བའི་དཔེས་ལས་བཟང་ངན་ཇི་ལྟར་བསགས་པ་དང་མཐུན་པར་སྒྲེ་བ་ལེན་པ། ལྷ་པ། མེ་ཤེལ་ལས་  
 མེ་འབྲུང་བའི་དཔེས་འགྲོ་བ་རིགས་མི་མཐུན་པ་ནས་རིགས་མི་མཐུན་པར་སྒྲེ་བ་ལེན་པ། དུག་པ། ལྷ་གྲུ་སྒྲེ་ཆེ་ས་པོན་འགགས་  
 རས་མེད་ཀྱང་རྒྱན་ཆད་དུ་མི་འགྲོ་བའི་དཔེས་སྒྲེ་བ་ལེན་དུས་སྒྲ་མའི་གང་ཟག་འགགས་ནས་མེད་ཀྱང་རྒྱན་ཆད་དུ་མི་འགྲོ་བ། བདུན་  
 པ། ལྷར་པོ་ལྷང་ཟེན་མ་བཞེད་པའི་མི་ལ་སྒྲུར་ཞེས་བཞེད་པ་ན་ད་ལྟ་ལྷར་པོ་མེད་ཀྱང་འགམ་རྒྱ་ལྷང་བ་མི་འགལ་བའི་  
 དཔེས་སྒྲེ་བ་ལེན་དུས་སྒྲེད་བྱེད་ཀྱི་ལས་འགགས་ནས་མེད་ཀྱང་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲེ་བ་ལེན་པ་མི་འགལ་བ། བརྒྱད་པ། མིས་  
 བཞེད་པའི་སྒྲེ་ལས་བྲག་ཆ་འབྲུང་ཡང་དབྱེད་ན་མི་རྟོག་པའི་དཔེས་ལས་ཉོན་གྱི་རྒྱ་རྒྱེན་ཉེན་འབྲེལ་ཆོགས་པ་ཅམ་ལ་བརྟེན་ནས་  
 སྒྲེ་བ་ལེན་ཀྱང་དོན་དམ་པར་གཅིག་ཐ་དད་གང་དུ་འང་མི་གྲུབ་པའོ། །གཉིས་པ། ཆེ་སྒྲེ་མེད་པར་འགག་པ་ནི། ཆེ་སྒྲེ་  
 ཡོད་པ་མི་འཐད་དེ། ལུས་སེམས་གཉིས་ལས་ལུས་སྒྲེ་མར་མི་འགྲོ་ཞིང་། སེམས་ཀྱང་ལུས་ལ་བརྟེན་ཏེ་གནས་པས་ལུས་ཞིག་  
 རས་རྒྱན་ཆད་པ་ཉིད་ཀྱིས་སེམས་ཀྱང་རྒྱན་ཆད་པའི་ཕྱིར་ཅི་ན། དབྱེད་པར་བྱ་སྟེ། ལུས་སེམས་ལ་བརྟེན་ན་ཚུལ་ཇི་ལྟར་དུ་  
 བརྟེན་པ། སྒྲོན་མེ་ལ་སྒྲོན་འོད་ལྟར་འབྲས་བུའི་ཚུལ་དུ་བརྟེན་ཏམ། མེ་ལ་ཆ་བ་ལྟར་བདག་ཉིད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བརྟེན་ཏམ། ཅིག་པ་  
 ལ་རི་མོ་ལྟར་ཡོན་ཏན་གྱི་ཚུལ་དུ་བརྟེན་ཀྱང་། དང་པོ་ལྟར་ན་སྒྲོན་འོད་འཕེལ་འབྱེད་སྒྲོན་མེའི་རྒྱུ་བྱེད་པ་དང་འདྲ་བར་སྒྲོའི་  
 འཕེལ་འབྱེད་ཀྱང་ལུས་ཀྱི་རྒྱུ་བྱེད་པར་ཁས་ལེན་དགོས་པས། དེ་ལྟར་ལུས་རྒྱས་པར་སྒྲོ་གསལ་བ་དང་། ལུས་འབྱེད་པར་  
 སྒྲོ་མི་གསལ་བ་འབྲུང་བར་ཐལ་བས་མི་འཐད། གཉིས་པ་ལྟར་ན་ཆ་བ་མེད་དང་འབྲལ་མི་རུང་གི་བདག་ཉིད་ཡིན་པ་ལྟར་སེམས་  
 ལུས་དང་འབྲལ་མི་རུང་གི་རང་བཞིན་དུ་གྱུར་ཅིང་། དེ་ལྟར་གྱི་བའི་ལུས་ལ་སེམས་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་དགོས་པས་མི་འཐད།  
 གསུམ་པ་ལྟར་ན་ཇི་ལྟར་ཅིག་པ་མཐོང་བ་ན་རི་མོ་ཡང་མཐོང་བ་དེ་ལྟར་ལུས་མཐོང་བ་ན་སེམས་ཀྱང་མཐོང་བར་ཁས་ལེན་དགོས་



པས་མི་འཐད་ལ། དེའི་ཕྱིར་སྒྲོ་ལུས་ལ་བརྟེན་པ་འཐད་དེ། བརྟེན་ན་བརྟེན་ཚུལ་གསུམ་ལས་མི་འདའ་ཞིང་། གསུམ་པོ་གང་  
ལྟར་ཀྱང་མི་འཐད་པའི་ཕྱིར་རྟོ། །འདྲིལ་རྟེན་འདི་ན་སྒྲེ་པོ་གང་དག་རང་ཉིད་ཀྱིས་མ་མཐོང་བའམ་ཡིད་མི་ཆེས་པས་སྒྲེ་བ་ཕྱི་  
ཕྱི་མེད་པར་འདོད་པ་དག་ནི། ང་རྒྱལ་མགྲིན་བཟང་གི་ངར་སྐད་འདོན་པ་ཙམ་དུ་བྱ་བ་ཅིང་། གལ་ཏེ་ཆོ་ཕྱི་གཏན་ནས་མི་  
བཟོད་ན་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་སྒྲེ་དགོས་ལཱ། དེ་ནི་རྒྱང་འཕེན་ལས་སྟག་པ་ཅིག་སྐུས་ཀྱང་བཤད་དུ་མེད་པས་དེ་བཞག་པ་ཉིད་ཀྱིས་  
ཙལ་ཙལ་གཞན་དག་ཀྱང་ཤུགས་ལ་ཁེགས་པ་ཡིན་ནོ། གནིས་པ་བརྟེན་པ་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་པ་ལ་གནིས། ཐབས་  
སྟོང་ཆེ་ཆེན་པོ་བཤད་པ་དང་། ཤེས་རབ་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་བཤད་པའོ། །དང་པོ་སྟོང་ཆེ་ཆེན་པོ་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་གོ་འཕང་བསྐྱུ་བ་  
པར་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་གལ་ཆེ་བ་བསྟན་པ་དང་། སྟོང་ཆེ་ཉིད་བཤད་པའོ། །དེ་ཡང་ཐོག་མར་གལ་ཆེ་བ་ནི། སྟོང་ཆེ་  
ཆེན་པོས་ཡིད་བསྟོད་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཁོར་བ་ལས་གདོན་པའི་ཕྱིར་དེས་པར་དམ་འཁའ་བར་འགྱུར་ལ། སྟོང་ཆེ་དམན་  
ན་དེ་ལྟར་བྱེད་པ་མི་འོང་བས་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པ་སྒྲོལ་བའི་ཁྱར་འཁྱར་བ་ནི་སྟོང་ཆེ་ལ་རག་ལས་པའི་ཕྱིར་རོ། །བར་དུ་གལ་ཆེ་  
བ་ནི། དེ་ལྟར་ལན་ཅིག་སེམས་དེ་ལྟ་བུ་བསྟེད་ཀྱང་སེམས་ཅན་གངས་མང་ཞིང་འདུལ་དཀའ་བ་དང་། བྱ་དཀའ་བའི་སྟོད་སྒྲུབས་  
པོ་ཆེར་དུས་དཔག་དུ་མེད་པར་སྒྲོབ་དགོས་པར་མཐོང་བ་ན་ཡིད་ལྷུ་ནས་ཐེག་དམན་དུ་ལྟུང་བ་ལ་སྟོང་ཆེ་ཆེན་པོ་ཆེ་འཕེལ་དུ་  
གོ་མས་པས་རང་གི་བདེ་སྐྱབས་ལ་མི་ལྟ་བར་གཞན་དོན་ལ་མི་སྒྲོལ་བས་ཚོགས་ཐམས་ཅད་བདེ་སྐྱབས་དུ་ཆོག་པར་བྱེད་པས་སོ། །ཐ་  
མར་གལ་ཆེ་བ་ནི། སངས་རྒྱུས་རྣམས་འབྲས་བུ་སྟོད་པའི་ཆོ་ཡང་ཐེག་དམན་བཞིན་ཞི་བར་མི་གནས་པར་ནམ་མཁའ་ཆེ་སྟོད་  
དུ་འགྲོ་བའི་དོན་མཛད་པའང་སྟོང་ཆེ་ཆེན་པོའི་མཐུ་ལ་བརྟེན་བྱུང་བའོ། །དོན་གྱི་དབང་འདི་གཟིགས་ནས་དཔལ་ལྷན་ཟླ་བ་གྲགས་  
པས་དབུ་མ་འདུག་པ་བཙུམ་པའི་ཆོ་སངས་རྒྱུས་དང་བྱང་སེམས་ཉན་རང་སོགས་ལ་ཕྱག་མེ་མཛད་པར་སྟོང་ཆེ་ཆེན་པོ་ལ་ཐོག་  
མར་བསྟོད་ཕྱག་མཛད་པ་ཡིན་ཏེ། གང་ཕྱིར་ཅེ་ཉིད་རྒྱལ་བའི་ལོ་རྟོག་ཕུན་ཚོགས་འདིའི། ས་པོན་དང་ནི་སྤེལ་ལ་ཁུ་འདྲ་ཡུན་  
རིང་དུ། ཡོངས་སྟོད་གནས་ལ་སྒྲིན་པ་ལྟར་འདོད་གྱུར་པ། དེ་ཕྱིར་བདག་གི་ཐོག་མར་སྟོང་བསྟོད་པར་བཞུ། ཞེས་དཔེ་  
དོན་སྐུར་ནས་གསུངས་སོ། གནིས་པ། སྟོང་ཆེ་སྟེ་བའི་ཚུལ་ལ་གསུམ། སེམས་ཅན་ལ་སེམས་སྟོམས་པ་སྒྲུབ་པ། ཐམས་ཅད་  
ཡིད་འོང་གི་རྣམ་པ་ཅན་དུ་སྒྲུབ་པ། ལྷག་བཤལ་གྱིས་མནར་བའི་ཚུལ་བསྟོམ་པའོ། །དང་པོ་ནི། རང་ཉིད་ཀྱི་ངོས་ནས་སེམས་  
ཅན་འགའ་ཞིག་ལ་ཆགས། འགའ་ཞིག་ལ་སྤང་བའི་ཚུགས་རིས་སུ་གཙོད་པ་བཞག་དགོས་ཏེ། དེ་མ་བཞག་ན་བྱམས་པ་དང་  
སྟོང་ཆེ་ཚུགས་རིས་ཅན་དུ་འགྱུར་བས་སོ། །འོ་ན་དེ་དག་ལ་སྒྲོ་ཅི་ཞིག་བསྟོམས་པས་ཆགས་སྤང་སྟོང་ཞེ་ན། དེ་ལ་གནིས་ཏེ།  
སེམས་ཅན་གྱི་ངོས་ནས་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་འདོད་ལ་སྐྱབས་བཤལ་མི་འདོད་པར་མཚུངས་པས་ཁ་ཅིག་ལ་ཉེ་བར་བཟུང་ནས་པན་  
འདོགས་པ་དང་། འགའ་ཞིག་ལ་རིང་བར་བཟུང་སྟེ་གནོད་པ་བྱེད་པ་མི་རིགས་སྟམ་པ་དང་། རང་གི་ངོས་ནས་ནི་ཐོག་མ་མེད་  
པ་ནས་རང་གི་གཉེན་དུ་མ་གྱུར་པའི་སེམས་ཅན་གང་ཡང་མེད་པས་གང་ལ་ནི་ཆགས་པར་བྱ་བ་དང་། གང་ལ་ནི་སྤང་བར་བྱ་  
བ་མེད་དོ་སྟམ་དུ་སེམས་པའོ། གནིས་པ། མར་ཤེས་བསྟོམ་པ་ནི། སྤང་བཤད་པ་ལྟར་རང་གི་སྒྲེ་བ་ལ་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད་  
པས་འཁོར་བ་ན་ལུས་འདི་མ་བྲངས་བྱ་བ་དང་ཚུགས་འདིར་མ་སྒྲེ་བྱ་བ་ཡེ་མེད་པ་ལྟར་རང་གི་གཉེན་དུ་མ་གྱུར་པ་དང་། རང་  
གི་མར་མ་གྱུར་པའི་སེམས་ཅན་འགའ་ཡང་མེད་པ་དང་། མ་འོངས་པ་ན་འང་བྱེད་པར་འགྱུར་བའང་མཐའ་ལས་པར་བསམས་ལ་  
རང་གི་མ་བྱས་པ་ལ་ངེས་པ་བརྟན་པོ་བཙལ་བར་བྱའོ། །དྲིན་དྲན་པ་བསྟོམ་པ་ནི། དེ་ལྟར་མ་བྱས་པའི་དུས་སུ་གནོད་པ་ཐམས་

ཅད་ལས་བསྐྱབས་པ་དང་། ཡན་པ་དེ་ཐམས་ཅད་བསྐྱབས། བྱད་པར་ཆེ་འདིར་ཡང་དང་པོར་མངལ་དུ་ཡུན་རིང་བཟུང་། དེ་  
ནས་བཅས་པའི་དུས་སུ་ཤིང་འོད་ལ་བཅར། སོར་བཅུའི་ཁ་ལ་བཏེགས། ལུ་ཞོ་བསྐྱུན། ལྷབས་ལུང་ཁས་ཕྱིས། མི་གཙང་བ་  
ལག་པས་ཕྱིས་པ་སོགས་ཐབས་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱིས་སྒྲོང་ལ་མེད་པར་གསོས། དེ་ཡང་བཏེགས་སྒྲོམ་གྱི་དུས་སུ་བཟའ་བཏུང་དང་། འབྲགས་  
པའི་དུས་སུ་གོས། ཐོངས་པའི་དུས་སུ་ནོར་རང་གིས་སྤྱད་མི་བྱ་བ་ནམས་ཕྱིན། བྱ་ན་བ་བས་རང་ན་བ་དང་། བྱ་འཆི་བ་བས་  
རང་འཆི་བ་ལ་བསམ་པ་ཐག་པས་འདམ་ཞིང་སྒྲོར་བས་དེ་སེལ་བའི་ཐབས་བྱེད་པ་སྟེ། མདོར་ན་མ་རང་གིས་ཤེས་ཆད་ཀྱིས་ཡན་  
བདེ་གང་ཡིན་སྒྲུབ། གནོད་པ་གང་ཡིན་སེལ་བར་བྱེད་པའི་ཚུལ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་སེམས་པའོ། དྲིན་གཙོ་བ་བསྒྲོམ་པ་ནི། ཉམ་  
ཐག་པའི་མ་ནན་ནམས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་དབང་གིས་སྤྱིར་འཁོར་བ་དང་། བྱད་པར་རན་སོང་གི་གཡང་ཁ་འགྲིམ་པ་  
མཐོང་པ་ན། མ་དེས་བྱེད་ལ་མི་རེ་ན་སུ་ལ་རེ། བྱེད་ལ་འང་མ་དེ་གདོན་པ་འབབ་པས་དེ་ལྟར་བསམས་ནས་འཁོར་བ་ལས་ངས་  
པར་གདོན་པའི་དྲིན་གཙོ་བར་བྱ་བའོ། ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་ནི། དམིགས་པ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དམིགས་ནས་ནམ་  
པ་དེ་ཐམས་ཅད་རང་གི་སྤྱིང་ལ་གཅེས་ཤིང་ཡངས་པའི་ནམ་པ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་མར་ཤེས་དྲིན་དྲན་དྲིན་གཙོ་བ་སུམ་  
ལ་མྱོང་བ་ཐོན་ན་འདི་རང་བྱགས་སུ་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ། གསུམ་པ་སྤྱག་བསུལ་གྱིས་མནར་ཚུལ་བསྒྲོམ་པ་ནི། འགྲོ་བ་འདི་ནམས་  
སྤྱེ་བ་དང་ན་བ་ན་བ་འཆི་བའི་སྤྱག་བསུལ། འདོད་པ་བཅའ་ཀྱང་མི་བརྟེན་པའི་སྤྱག་བསུལ། མི་སྤྱག་པ་དང་འཕྲད་པའི་སྤྱག་  
བསུལ། སྤྱག་པ་དང་བྲལ་བའི་སྤྱག་བསུལ། ཉེར་ལེན་གྱི་ཡུང་པོའི་སྤྱག་བསུལ་དང་། བྱད་པར་དུད་འགྲོ་དང་ཡི་དྲགས་དཔུལ་  
པའི་སྤྱག་བསུལ་དྲག་ཅིང་རྩལ་ལ་ཡུན་རིང་བས་མནར་བའི་ཚུལ་ནམས་ཅེག་གཅིག་ཏུ་སེམས་པའོ། བཞི་པ་སྤྱིང་རྗེ་སྤྱེ་བའི་ཆད་  
ནི། བྱ་ཆུང་དུ་སྤྱིང་དུ་ཆེས་སྤྱག་པ་སྤྱག་བསུལ་བར་གྱུར་པ་ལ་མ་དེ་སྤྱིང་རྗེ་རི་ཅམ་སྤྱེ་བ་དེ་ཅམ་པའི་སྤྱོའི་ཆོད་ཅིག་སེམས་ཅན་  
ཐམས་ཅད་ལ་སྤྱིང་རྗེ་རང་གིས་སྤྱེ་བ་ན་སྤྱིང་རྗེ་ཆེན་པོའི་མཆན་ཉིད་ཆང་བ་ཡིན་ནོ།

༡༥ ཤེས་རབ་སྤྱོད་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་བཤད་པ་ལ་གཉིས། གང་ཟག་གི་བདག་མེད་གཏན་ལ་འབེབས་པ་དང་། ཆོས་ཀྱི་བདག་  
མེད་གཏན་ལ་འབེབས་པའོ། གང་པོ་ནི། གང་མེད་རྒྱུའི་བདག་ངོས་བཟུང་དགོས་ཏེ། དེ་མ་བཟུང་ན་མཐའ་གཅིག་ཏུ་གང་  
ཟག་བདག་མེད་མི་རྟོགས་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་ཏེ། དཔེར་ན་འཛིན་གྲུའི་ནང་དུ་བཀྱིས་མེད་པར་རྟོགས་པ་ལ་གང་མེད་རྒྱུའི་  
བཀྱིས་ངོས་བཟུང་དགོས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། རི་སྐད་དུ། བཏག་པའི་དངོས་ལ་མ་རེག་པར། དེ་ཡི་དངོས་མེད་འཛིན་མ་  
ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། དེས་ན་ཆོས་གང་ཞིག་སྒྲོ་རྟོག་པ་ལ་རག་མ་ལས་པར་རང་གི་ངོ་བོས་ཁྱབ་པ་ཞིག་ལ་བདག་  
ཅས་བྱ་བ་སྟེ། བཞི་བརྒྱུ་པའི་འགྲེལ་བ་ལས་དེ་ལ་བདག་ཅས་བྱ་བ་ནི་གང་ཞིག་དངོས་པོ་ནམས་ཀྱི་གཞན་ལ་རག་མ་ལས་པའི་  
ངོ་བོ་རང་བཞིན་ཏེ་དེ་མེད་པ་ནི་བདག་མེད་པའོ་ཞེས་གསུངས། དེ་འདྲ་བའི་བདག་དེ་བྱད་གཞི་གང་ཟག་སྤྱིང་དུ་བཀག་ཅམ་ལ་  
གང་ཟག་གི་བདག་མེད་དང་། བྱད་གཞི་ཡུང་པོའི་སྤྱིང་དུ་བཀག་ཅམ་ལ་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་ཅས་འཛིན་པ་ཡིན་ནོ། འབྲུ་ཅག་  
འདོད་ཆགས་དང་ཁོང་ཁྱོ། འཛིགས་སྒྲག་སོགས་དྲག་པོ་འབྱུང་བའི་སྐབས་དེ་འདྲ་བའི་དགག་བྱ་སྒྲོ་ལ་འཆར་ཚུལ་གསལ་བོ་ཡོད་  
པས། རང་རྒྱུད་ཀྱི་ངར་འཛིན་རྩན་སྤྱོད་ཀྱིས་རྗེ་ལྟར་བཟུང་བ་དེ་ལྟར་དུ་མེད་པ་ངས་དགོས་ཏེ། རྗེ་སྐུ་མ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་  
“བདག་ཏུ་འཛིན་པ་གཉིས་ཀྱང་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱིང་དུ་ངོས་བཟུང་ནས་རང་གང་ལ་འབྲུལ་བའི་གཞི་དེ་ཉིད་རྗེ་ལྟར་བཟུང་བ་ལྟར་  
མེད་པར་གཏན་ལ་དབབ་དགོས་ཀྱི་”ཞེས་གསུངས་སོ།

༡༥ གང་ཟག་གི་བདག་མེད་གཏན་ལ་འབེབས་པའི་རིགས་པར་གཞུང་ཆེན་མོ་དག་ལས་ནམ་བདུན་དང་ནམ་ལྔ་སོགས་མཐའ་  
ལས་པ་ཞིག་གསུངས་ཀྱང་མདོར་བསྡུས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན། བདག་དང་གཞན་སྐྱེས་དངོས་འདི་དག་ ཡང་དག་པར་ནི་གཅིག་  
པ་དང་། འདྲ་མཉམ་དངོས་དང་བྲལ་བའི་ཕྱིར། རང་བཞིན་མེད་དེ་གཟུགས་པར་སྒྲུབ་པ་ཞིག་། གསུངས་པ་ལྟར་གཅིག་དུ་བྲལ་  
གི་རིགས་པས་གཏན་ལ་འབེབས་པ་ལ། གང་ཟག་ཆོས་ཅན། རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་སྟེ། རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་གཅིག་  
དང་དུ་མ་གང་དུ་འང་མ་གྲུབ་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན་མེ་ལོང་ནང་གི་བྱད་བཞིན་གྱི་གཟུགས་བཞིན། དེའི་ཁྲབ་པ་སྐྱབ་པ་ནི། སྤྱིར་  
ཡོད་ན་ཕུང་པོ་དང་གཅིག་དང་དུ་མ་གང་རུང་ཡོད་དགོས་པ་ལྟར་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་ན་ཡང་ཕུང་པོ་དང་རང་བཞིན་གྱིས་  
གཅིག་དང་དུ་མ་གང་རུང་ཡོད་དགོས་པའི་ཕྱིར། དེའི་ཕྱོགས་ཆོས་སྐྱབ་པ་ནི། གང་ཟག་དེ་ཕུང་དང་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་  
པའི་གཅིག་བྲལ་དུ་སྐྱབ་པ་དང་། ཕུང་པོ་དང་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་དུ་བྲལ་དུ་སྐྱབ་པ་གཉིས་སོ། ། ༡༦ གང་ཟག་དེ་ཕུང་པོ་  
དང་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་གཅིག་དུ་གྲུབ་ན་འདི་ལ་སྒྲིན་གཉིས་ཏེ། དང་པོ་ནི་དཔལ་ལྷན་རྒྱ་བ་གྲགས་པས་''གལ་ཏེ་ཕུང་པོ་  
བདག་ན་དེ་སྤྱིར་ཏེ་ མང་བས་བདག་དེ་དག་ཀྱང་མང་པོར་འགྱུར་''ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གང་ཟག་གཅིག་ལ་ཕུང་པོ་དང་པོ་ཐ་  
དད་པ་དུ་མ་ཡོད་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཕུང་པོ་དེ་ལྟར་གྱི་གང་ཟག་ཀྱང་དོ་པོ་ཐ་དད་པ་དུ་མར་ཐལ་བའི་སྒྲིན་དང་། བེད་ཏུ་ཆེན་པོ་དཔལ་  
མགོན་ལྷ་སྐྱབ་གྱིས་''གལ་ཏེ་ཕུང་པོ་བདག་ཡིན་ན། སྤྱི་དང་འཛིགས་པ་ཅན་དུ་འགྱུར། གསུངས་པ་ལྟར་གང་ཟག་དེ་ཕུང་  
པོ་དང་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་གཅིག་ཡིན་ན་ཕུང་པོ་སྤྱི་འཛིགས་བྱེད་པ་དེ་བཞིན་དུ་གང་ཟག་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་སྤྱི་  
འཛིགས་ཅན་དུ་ཐལ་བའི་སྒྲིན་བཅས་གཉིས་སོ། གང་ཟག་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་སྤྱི་འཛིགས་ཅན་དུ་འགྱུར་ན་སྒྲིན་ཅི་ཡོད་  
ཅེ་ན། འདི་ལ་འདྲ་སྒྲིན་གསུམ་སྟེ། ༡༥ སྤྱི་བ་དྲན་པ་མི་འཐད་པར་འགྱུར་བ། ༡༦ ལས་འབྲས་རྒྱུ་ལྟར་འགྱུར་བ། ༡༧ ལས་  
མ་བསགས་པར་སྐྱུག་བསྐྱལ་འབྱུང་བར་འགྱུར་བ་བཅས་གསུམ་སོ། རྒྱ་མཚན་གང་གིས་ཡིན་ཞེ་ན། ཆོ་སྤྱ་མ་ནས་འདིར་འོང་  
བའི་བདག་དང་འདི་ནས་སྤྱི་མར་འགྲོ་བའི་བདག་གཉིས་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་སྤྱི་འཛིགས་ཅན་ཡིན་ན་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་མེད་  
དོན་གཞན་དུ་འགྱུར་བའི་གནད་ཀྱིས་སོ། གཉིས་པ། དུ་བྲལ་དུ་སྐྱབ་པ་ནི། གལ་ཏེ་གང་ཟག་དེ་ཕུང་པོ་དང་རང་བཞིན་གྱིས་  
ཐ་དད་དུ་གྲུབ་ན་སྒྲིན་གཉིས་ཡོད་དེ། ཕུང་པོ་མ་བཟུང་བར་གང་ཟག་བཟུང་དུ་ཡོད་པར་ཐལ་བ། གང་ཟག་དེ་ཕུང་པོའི་མཚན་  
ཉིད་མི་ལྟར་པར་ཐལ་བའོ། རང་པོ་གྲུབ་སྟེ། གལ་ཏེ་བདག་ཕུང་གཉིས་རང་བཞིན་གྱིས་ཐ་དད་ཡིན་ན་འབྲེལ་མེད་དོན་གཞན་  
དུ་ཐལ་བས་དེ་ལྟར་དོན་གྲུབ་སྒྲོ་ཡུལ་དུ་མི་འཆར་བར་བཀྱིས་སྒྲོ་ཡུལ་དུ་བཟུང་དུ་ཡོད་པ་ལྟར་ཕུང་པོ་མ་བཟུང་བར་གང་ཟག་བཟུང་  
དུ་དགོས་པ་ལས་དེ་མེད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དབུ་མ་འདུག་པ་ལས། ཕུང་པོ་མ་གཏོགས་དེ་འཛིན་མ་གྲུབ་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་པའི་  
ཕྱིར་རོ། གཉིས་པ་གྲུབ་སྟེ། ཕུང་པོ་སྤྱི་འཛིག་བྱས་པས་གང་ཟག་སྤྱི་འཛིག་བྱེད་པར་འཛིན་མི་ཐུབ་སྟེ་དེ་གཉིས་འབྲེལ་མེད་  
དོན་གཞན་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དེ་གཉིས་རང་བཞིན་གྱིས་ཐ་དད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ལ་སྒྲིན་ཅི་ཡོད་ཅེ་ན། དེ་ལྟར་གང་ཟག་  
དེ་སྤྱི་འཛིག་གིས་སྤོང་པའི་རྟག་པར་ཐལ་བའི་ཕྱིར་རོ།

༡༧ ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་གཏན་ལ་འབེབས་པ་ནི། ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་ཆོས་ཅན། རང་བཞིན་གྱིས་མེད་དེ། བདག་དང་།  
གཞན་དང་། གཉིས་ཀ་དང་། རྒྱ་མེད་ལས་སྤྱི་བ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། ཞེས་མཐའ་བཞིའི་སྤྱི་བ་བཀག་པ་ལས་ངེས་པར་བྱ་  
བ་ཡིན་ཏེ། ཅུ་ཤེས་ལས། བདག་ལས་མ་ཡིན་གཞན་ལས་མིན། ། གཉིས་ལས་མ་ཡིན་རྒྱ་མེད་མིན། ། དངོས་པོ་གང་དང་

གང་ན་ཡང་། སྒྲི་བ་ནམ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། བདག་སྒྲི་བ་ལྟོས་ཀྱི་སྒྲི་བ་དང་མེད་སྒྲི་བ་  
པའི་རིགས་པ་ལ་ངེས་པ་ནམ་དག་ཅིག་རྟེན་ན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འདགས་གཞི་ཡུང་པོའི་སྒྲི་བ་དང་བདག་མེད་སྒྲི་བ་པའི་རིགས་པ་  
གཞན་བཀོད་མེད་གོས་པར་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་རྟོགས་ནུས་པ་སྟེ། བཞི་བརྒྱ་པ་ལས་''གང་གིས་དངོས་གཅིག་དེ་བཞིན་ཉིད་མཐོང་  
བཟོ། ཉེ་ཡི་དངོས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ཉིད་དུ་མཐོང་། ཞེས་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས་''གཅིག་གི་རྟོག་པོ་གང་ཡིན་པ། ཉེ་ནི་ཀྱན་གྱི་  
རྟོག་པོ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། གང་ཟག་གི་བདག་མེད་དང་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་གཉིས་དགག་བྱའི་སྒྲི་བ་སྒྲི་བ་པར་  
མི་འབྱེད་ཀྱི་དགག་གཞིའི་སྒྲི་བ་སྒྲི་བ་པར་འབྱེད་པ་ཡིན་ཅིང་། གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན་དང་ཆོས་ཀྱི་བདག་འཛིན་གཉིས་  
ལ་ཡང་དགག་བྱ་འཆར་ཚུལ་ལ་བྱུང་པར་མེད་ཀྱང་དམིགས་པའི་སྒྲི་བ་སྒྲི་བ་པར་ཡོད་དོ། བདག་འཛིན་གཉིས་སྒྲི་བའི་རིམ་  
པའི་དབང་དུ་བྱས་ན་ཆོས་ཀྱི་བདག་འཛིན་སྟོན་དུ་དང་དེ་ནས་གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན་སྒྲི་བ་ཡིན་ཏེ། ཇི་སྐད་དུ། ཇི་སྐད་  
ཡུང་པོ་འཛིན་ཡོད་པ། དེ་སྐད་དེ་ལ་ངར་འཛིན་ཡོད། ཞེས་སོགས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ།

བདག་འཛིན་མ་རིག་པ་ནི་སྒྲི་བ་དང་སྒྲི་བ་སྒྲི་བ་ཀྱན་འབྱུང་པའི་རྩ་བ་ཡིན་ཏེ། མདོ་ལས། རྣམ་རྟོག་མ་རིག་ཆེན་པོ་དེ། །  
འཁོར་པའི་རྒྱ་མཚོར་རྩུང་བར་བྱེད། ཞེས་དང་། དབུ་མ་འཇུག་པ་ལས། ཉོན་མོངས་སྒྲི་བ་རྣམས་མ་ལུས་འཛིན་ཆོགས་ལ། །  
རྩ་ལས་འབྱུང་བར། ཞེས་དང་། ཇི་སྐད་ཅོད་ཁ་པ་ཆེན་པོས་ཀྱང་། འཛིན་རྟེན་རྒྱུད་པ་ཇི་སྟེད་པ། ཉེ་ཡི་རྩ་བ་མ་རིག་སྟེ། །  
གང་ཞིག་མཐོང་བས་དེ་ཇི་གྲག་པ། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། ཉེས་ན་བདག་འཛིན་མ་རིག་ནི་ཉེས་སྒྲི་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་  
རྩ་ཡིན་ཅིང་དེ་དངོས་སུ་འཛོམས་བྱེད་ཀྱང་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཉིད་ཡིན་པས་ན་ཆོས་སྒྲི་བ་དང་རྩུག་པར་དབུ་མའི་  
གཞུང་ལ་ཐོས་བསམ་སྒྲི་བ་གསུམ་རིམ་གྱིས་བཞུགས་ཏེ་རང་རྒྱུད་ཀྱི་འཁོར་བ་ལ་ངེས་པར་མཐའ་ཅན་དུ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ།  
ཉིང་ངེ་འཛིན་རྒྱལ་པོའི་མདོ་ལས། གལ་ཏེ་བདག་མེད་ཆོས་ལ་རབ་རྟོགས་ཤིང་། ཉེ་དག་བརྟག་ནས་གང་ཞིག་སྒྲི་བ་བྱེད་པ། །  
འབྲས་བུ་ཐུང་ན་དེ་ཐོབ་རྒྱུ་འདི་ཡིན། རྒྱུ་གཞན་དག་གི་ཞི་པར་འགྱུར་མི་སྟེ། ཞེས་རྒྱུ་ཆེར་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ།

༡༥ གཉིས་པ་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ནི། འཛམ་གླིང་འདིར་འཆོག་ནས་བྱེད་པའི་འགྲོ་བ་མི་ནས་སྒྲི་བ་ཆགས་སྒྲི་བའི་བར་  
ནམ་ཡང་སྒྲི་བ་དབུས་ནས་རེ་སྒྲི་བ་བྱེད་པ་ནི། རང་དབང་དང་ཞི་བདེ་ཡིན་ལ། སྤར་བཤད་པ་ལྟར་གྱི་སྒྲི་བ་བརྟེན་དང་རྩ་བ་ནམ་  
དག་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་དེ་དག་གི་རྒྱུད་ལ་ཡོད་ན། རང་ཉིད་ལ་བདེ་སྦྱིད་འདོད་སྒྲི་བའི་ཞུ་བ་ཞིག་ཡོང་བ་མ་ཟད་རང་གི་མཛའ་གྲོགས་  
རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཞི་བདེའི་ཆོར་བ་བཟང་པོ་ཞིག་སྦྱང་བྱུང་བ་དང་། དེ་བཞིན་ཡུལ་ལུང་དང་། རྒྱལ་ཁབ། སྤང་ཆེན་བཅས་ཀྱི་  
དབར་ལ་འདྲེན་ཞི་བདེའི་ཆོར་བ་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་ཞིག་ཐོབ་བྱུང་།

གཞན་ཡང་འགྲོ་བའི་དེད་དཔོན་སྒྲི་བ་མེད་པ་སྟོན་པ་ཐུགས་རྟེན་ཅན་གྱིས་ཀྱང་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ལམ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་བདུད་བཞིའི་  
གཡུལ་ལས་རྒྱལ་བར་མཛད་པ་དང་། སྒྲི་བ་སྒྲི་བ་འཕགས་པོད་ཀྱི་སྒྲི་བ་ཆེན་དམ་པ་རྣམས་ལ་ཕྱིའི་ཡོངས་སྤྱོད་སོགས་མེད་ཀྱང་  
ནང་གི་ཐབས་ཤེས་བྱུང་པར་ཅན་འདི་དག་ལ་བརྟེན་ནས་དོན་དམ་པའི་རང་དབང་དང་ཞི་བདེ་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་མཐའ་ལས་པ་ཞིག་  
བྱུང་ཡོད་ལ། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་སྒྲི་བ་གྲགས་ཀྱི་བ་དན་ལ་སྤྱིར་ཀྱན་དུ་ཡུན་རིང་པོར་གཡོ་བར་མཛད་པའི་སྒྲི་བ་རྒྱུ་  
བཀའ་བློན་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ནང་ཆོས་འདི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཐད་ཀའི་འཛིན་སྒྲི་བ་འོག་བཅུག་སྟེ་སྤྱོད་དབང་སྒྲི་བ་ཐུན་མཛད་པ་དང་། བོད་

འབངས་ནམས་བདེ་བ་ལ་བཀོད་ཡོད་ཅིང་། དེ་བཞིན་དུ་དུས་རབས་བརྒྱ་གསུམ་པའི་ནང་དང་ཡགོང་ས་ལྷ་པ་ཆེན་པོའི་སྐབས་  
 བོད་འདི་སྤྱིར་ཡང་གཅིག་འགྱུར་བྱུང་སྟེ་ཆབ་སྲིད་དང་དཔལ་འབྱོར་རིག་གནས་སོགས་དར་རྒྱས་ཕྱིན་པ་ཡང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་  
 རང་ཆོས་འདིས་སོག་པོའི་དཔོན་རིགས་ནམས་ཀྱི་སེམས་ལ་འགྱུར་བ་ངེས་ཅན་ཞིག་བཏང་བའི་ཁྱེན་གྱིས་ཡིན་ལ། བོད་མི་རིགས་  
 ཀྱི་ངོ་བོ་ད་ལྟ་གསོན་པོར་གནས་པའང་ཆོས་དེ་གནས་པའི་ཉེར་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །མདོར་ན་རང་སེམས་  
 ཉིད་ལེགས་བཅོས་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་སྒྲ་ན་མེད་པ་འདི་ནི་སངས་རྒྱུ་ཆོས་ཀྱི་མ་ལུས་པ་འདུས་པའི་སྤྱིང་པོ། འགྲོ་བ་  
 མི་ནམས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ན་འབབ་པའི་བདུད་ཅིའི་རྒྱུ་བཟང་། ཆབ་སྲིད་དང་དཔལ་འབྱོར་རིག་གནས་ཀྱི་ལུགས་ཁམས་མ་  
 ལུས་པ་འགྲོ་བའི་ཕན་བདེའི་གསེར་དུ་བསྐྱུར་བར་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་མཆོག་ལྡན་གྱི་ཅི། གཅེས་འདི་ནི་གྲི་སྒྲག་རུམ་དང་མཐར་འཛིན་  
 གྱི་ལྟ་བུའི་དགུན་འབྲུགས་མ་ལུས་པ་འདོམས་ཤིང་། རང་དབང་དང་ཞི་བདེའི་དཔྱིད་དཔལ་བསྐྱུ་བའི་ཞི་བདེའི་ཕོ་ཉ་སྒྲ་ན་མེད་  
 པ་ཞིག་ཡིན་ལགས་སོ།།

༡༥ གོང་གསལ་ནང་ཆོས་སྒོར་རྩུང་ཟད་སྒྲེང་བཞི། དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་འདིར་ཕྱི་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་གོང་མཐོར་  
 སྒྲེབས་པ་དང་རང་སེམས་པའི་ལྷག་བསམ་དང་བྱམས་བརྩེ་བྱང་བདེན་གྱི་དཔལ་ཡོན་ཀྱང་དུས་མཉམ་དུ་འགྲོགས་ཐུབ་པར་སྒྲན་  
 པའི་སྒྲུང་དང་། ཞར་ལ་ཆོས་འདི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགལ་ཁྱེན་དུ་སྒྲུབ་པའི་ལོག་པར་རྟོག་པ་དག་དགག་པའི་ཆེད་དང་། སྲིད་ན་དགོན་  
 ཅིང་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་རིག་གཞུང་སྒྲ་ན་མེད་པ་འདི་ཉིད་ཕྱོགས་དུས་ཀྱི་དར་རྒྱས་ཡུན་རིན་དུ་གནས་ན་སྤྱི་པའི་ལྷག་བསམ་  
 དཀར་པོས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་བྲིས་མོད་ཀྱང་། རང་ཉིད་གཞུང་ལུགས་རབ་འབྱམས་ལ་ལྟ་བུའི་སྒྲིམ་ག་ཤིན་ཏུ་དམན་པར་བརྟེན་  
 འདི་ལ་མཆོག་སྤྱོད་ལོག་རྟོག་གི་ཉེས་པ་འབྱུང་ངེས་པས་དེ་ནི་གཟུར་གནས་དཔྱོད་ལྡན་རྣམས་ཀྱི་སྤྱན་རླུང་འཆགས་ཤིང་། ལེགས་  
 པའི་ཆ་རྩུང་ཟད་མཆིས་ན་དེ་ནི་རིང་ས་ནས་ཡིད་ལ་གནྟག་པའི་བོད་རང་དབང་གི་བདེན་དོན་སྤྱིར་གསོ་ཡོང་བ་དང་། ལམ་མཆོག་  
 འདི་ལ་བརྟེན་ནས་བདག་གཞན་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཞི་བདེའི་གོ་འཕང་མཆོག་བདེ་སྒྲག་ཏུ་ཐོབ་པའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག།

ཆེ་རིང་མགོན་པོ་དང་རྒྱལ་མཆོན་སྒོ་གསལ་ཟུང་གིས་བྲིས།

## གལ་གནད་ཆེ་བའི་མི་རབས་གསར་པ།

(ནང་རིག) མཁའ་འགྲོ་ལྟལ།

སྤྱི་འབྲུར་རམ་བྲག་སྤོན་གྱི་རྒྱུ་ལས་མཆེད་པའམ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་མཐོ་སྒང་དུ་ཆང་མལ་བཅོས་པའི་ཉིན་དང་པོ་ནས་བཟུང་  
ང་ཚོས་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་འབྲི་མགོ་བརྩམས། འཛོལ་པའི་འདུ་ཤེས་དང་མིའི་རིགས་སྤྱི་ལ་གྲུབ་པའི་ཐུན་མོང་གི་འདོད་ཞེན་  
གི་སྤྱལ་ཤུགས་ཀྱིས་ང་ཚོ་ལ་དམའ་རིམ་ནས་མཐོ་རིམ་དུ་བསྐྱེད་པ་དགོས་པའི་སྤྱལ་འདོད་བྱས། ལོ་རྒྱུད་འཁོར་བསྐྱོད་དང་ཐོབ་  
ཤོར་གང་མང་ཞིག་གི་བརྗེ་སྐྱོར་ཁྲོད་ང་ཚོས་ང་ཚོ་དང་འཆམས་པའི་སྤོམ་ཆོག་མང་པོ་རྙེད་པ་མ་ཟད་ལག་ལེན་དངོས་བརྒྱད་ནས་  
གཏན་ལ་ཡལ་བ་དང་། མི་རབས་རྗེས་མར་རྒྱན་འཛིན་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འགན་འཁུལ་བཞག འདི་ལྟར་མི་རབས་ནས་དུས་རབས་  
མང་པོ་བརྒྱད་མཐར་ཆ་ཆང་བའི་རིག་གནས་ཀྱི་མ་ལག་ཅིག་མཐོ་སྒང་ནས་ཞི་བདེའི་ངང་འཆར་ལོངས་བྱུང་། འཛམ་གླིང་གི་  
ཡུལ་གྲུ་སོ་སོར་སློབ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་རྒྱུན་དུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟར་བྱུང་ན་ཡང་། ང་ཚོའི་ཆེས་མཐོ་སྒང་འདི་ནས་བདེན་དོན་དང་ཞི་བདེ་  
བཙུགས་པའི་གདུང་སེམས་སྤྱི་བཞུགས་སྤོན་ལམ་འདེབས་ཀྱི་མ་མཐུད་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བྲིས། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་དུས་དཀྱིལ་  
ལ་སྤེལ་བའི་དུས་མེ་ཤིང་ལའི་ཤར་སྤོགས་ནས་གལ་རིམ་དང་གསར་བརྗེ་ལོ་རྒྱུས་རྒྱུད་ལྔ་པ་ཞིང་མར་ལེ་ལོ་མི་ཆོས་རིང་ལུགས་དང་  
འགལ་བའི་ལྟ་གྲུབ་ཀྱི་ན་བུན་ལང་ལོང་དུ་འཕྱུར། ཤི་གསོན་གྱི་དམར་འཛིངས་རབ་དང་རིམ་བུ་རྒྱུ་རྒྱུ་གནས་འོག་ཟང་ཟང་  
དུ་བསྐྱར་བ་དང་ལོ་རྒྱུད་སྤྱི་ལ་མར་བརྒྱུད་ལོང་བའི་ང་ཚོའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཡང་གསལ་ཁ་བསྐྱངས། ཆག་ཀྱུ་མ་དེའི་དབང་གིས་ང་  
ཚོ་གཞིས་བྱེས་གཉིས་སུ་གྱུར་ཅིང་མཐོ་སྒང་གི་དགོད་སྒྲ་ཡལ། སྤྱི་ཆེན་མང་པོས་རང་སྤྱོད་གཏའ་མར་བཞག་སྟེ་བདེན་དོན་  
སྤྱི་བར་བརྩམས་ན་ཡང་ང་ཚོ་འདི་ལྟར་བག་ལ་ཞུ་བ་ཅི་ཡང་མཐོ་བ།

ད་ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པ་གཅིག་པ་སྟེ་མིའི་རིགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་གྱི་མཐོ་རྒྱུས་དགྲུང་དུ་འཕྱུར་ཞིང་དམངས་གཙོ་དང་ཞི་བདེ་  
ཡི་ལེའུ་གསར་པ་ཞིག་མགོ་བརྩམས་པ་ཡིན་པས་ང་ཚོའི་ལས་དོན་ཏ་ཅང་སྤྱི། དུས་རབས་འདི་ནི་ང་ཚོ་ལ་མཚན་ཅན་གོ་སྐབས་ཞིག་  
ཀྱང་ཡིན་ལ་ཆེས་མཐའ་མཇུག་གི་རྒྱལ་ཡམ་གྱི་ཐག་གཅོད་ཀྱང་ཡིན། ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་ཐབས་ཤེས་བྱུང་འབྲེལ་སྒྲིལ་གོ་སྐབས་  
འདི་བཙོན་ལེན་བྱེད་དགོས། དུས་འདི་ནས་བཟུང་ནན་རབས་པ་ཚོའི་སྤྱི་ཞེན་དང་བག་འཁྲུམས་ཀྱི་བསམ་བློ་ཐ་དག་ཉར་ཆགས་  
བྱས་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་སྦྱོང་དང་མགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལས་དོན་རྒྱུས་པོ་ཆེ་ཡི་འགན་དབང་ཆ་ཆང་མི་རབས་གསར་པ་ལ་  
ཅིས་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་པ་དང་ཁོ་ཆོ་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད་ཉག་དུ་ནན་ཉན་སྒྲིལ་བཞུགས་བྱེད་དགོས། དུས་རབས་  
གསར་བའི་མི་རབས་གསར་པ་ལ་དབང་ཞིང་དུས་རབས་གསར་བའི་འགན་ཚུན་ཀྱང་མི་རབས་གསར་བའི་འགན་ཚུན་ཡིན་པས་  
ང་ཚོ་མི་རབས་གསར་བ་རྒྱུས་ཀྱིས་ཐོག་མར་ངེས་པར་དུ་རང་ཉིད་ལ་ངོས་འཛིན་ཟབ་མོ་གནད་དགོས། ང་ཚོ་ནི་རང་ཡུལ་ནས་  
གཞན་གྱིས་རྒྱུང་ལ་བཏང་བའི་ཡུལ་གྲུར་བཀྲུ་ཞིག་ཡིན་ལ་སྤིང་རྗེ་དང་དང་སེམས་ལས་ཅི་ཡང་མེད་པའི་མཐོ་སྒང་གི་ཆེ་སྤྱོད་མང་  
པོས་ང་ཚོ་ལ་རེ་བརྟན་བཅོལ་ཡོད། ང་ཚོའི་ལས་འགན་ནི་ཡབ་མེས་ཚོས་བསྐྱར་བའི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱུན་པའི་

རང་ཉིད་ཀྱི་རིག་གཞུང་རྒྱུ་འཛིན་དང་གོང་འཕེལ་བཏང་སྟེ་ཆོལ་གསུམ་གྱི་རང་དབང་ལྟར་ལེན་ཤིང་རྒྱ་ལས་རྒྱུ་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷ་  
 བ་ལ་སྤུང་སྟོབ་ཤིང་རྒྱ་དེ་མ་ཡིན། རྒྱུ་ཕྱོགས་སུ་རྒྱུ་ཕྱོགས་ཀྱི་མི་རབས་གསར་བ་ཡོད་པ་ཁོ་ཆོའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་བདག་གཉེར་ཤིང་  
 རྒྱ་ཁོ་ཆོའི་ལས་འགན་རེད། མིག་སྤར་གྱི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ན། ང་ཆོའི་གཞིན་སྒྲིམ་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱུ་ཕྱོགས་ཆད་  
 མའི་ཁིང་ཁམས་སུ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ་འགྲོ་འདུག་སྟོང་གསུམ་སོགས་རྒྱུ་ཕྱོགས་པ་དེ་ཆོ་དང་འདྲ་བོ་འདྲ་རྒྱུང་མ་ཡོང་བའི་སྤྱུག་  
 བསྐྱལ་ཤིང་བཞིན་ཡོད། མིག་ལོར་སྤར་ལམ་བརྒྱུད་ཐངས་རེར་མའི་རིགས་ཀྱི་མངོས་ཆོས་རིག་པ་དང་འགལ་བའི་སྤར་བརྒྱུན་  
 གསལ་པོ་མང་པོ་འབྱུང་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཡང་ང་ཆོས་སྒྲིགས་དོར་བཅུད་ལེན་ཞེས་པའི་ཐ་སྟན་འདི་ལ་འགྲེལ་མ་ཆགས་པའི་སྒྲིན་རེད། ཨ་  
 རིའི་གར་མཁན་ཆོའི་ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་མངོན་པའི་པར་རིས་ང་ཆོའི་མཆོད་སྦྱོར་དུ་བཤམས་ན་མི་འོས་པ་བཞིན་ང་ཆོའི་སྤྱུག་སྤུང་  
 ཐུགས་རྟེན་ཀྱང་ཨ་རིའི་གར་སྒྲིགས་སུ་བཤམས་ན་མི་ཉུ་མི་འཆོམས་པས་ཁོར་ཡུག་མི་འདྲ་བ་དང་དུས་རབས་མི་འདྲ་བ་རེ་ལ་  
 མངོས་དཔྱོད་ཀྱི་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ང་ཆོས་རང་ཉིད་ལ་དག་ཐེར་ཤིང་རྒྱ་ནི་ཏ་ཅང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་རེད། མའི་  
 རིགས་ཀྱི་ཆེ་སྤྱོད་གི་རིན་ཐང་དང་མི་ཆོའི་སྤྱིང་པོའི་ཐད་འགྲོ་བ་སྤྱི་ལ་ཐུན་མོང་རྩ་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་བྱོང་ཅི་ཞིག་ཐོབ་པ་དེ་མ་  
 ཡིན་པར་བྱོང་གིས་ཅི་ཞིག་སྒྲིན་པ་དེ་རེད།

ང་ཆོ་ལ་མཆོན་ན་མིག་སྤར་གྱི་གནས་བབས་འདི་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆོའི་སྤྱིང་པོ་དང་རིན་ཐང་འཆོལ་བའི་ཆ་རྒྱུན་བཟང་པོ་ཞིག་  
 ལ་ངོས་བཟུང་ཆོག་རྒྱ་མཆོན་ནི་ང་ཆོའི་ལས་དོན་འདི་ང་ཆོ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་སའི་གོ་ལ་རྒྱལ་པོའི་འབྲུང་འགྱུར་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་  
 དང་ཞི་བདེ་ལ་རག་ལས་ཡོད་པས་མི་ཆོའི་སྤྱིང་པོ་འཆོལ་ན་ནི་འཕྲོ་ཡོག (NewYork) དུ་འགྲོ་དགོས་ཟེར་བ་ཡང་ཁ་གལ་ལས་  
 ཙམ་རེད། མི་རབས་གསར་བ་ཆོས་ངེས་པར་དུ་རྒྱལ་གཅེས་རྒྱུ་བསམ་གྱི་གོ་ཆ་བརྟན་པོར་ཁོ་རྒྱུན་ཏེ་ཆེས་མཐའ་མཐུག་གི་གོ་སྐབས་  
 འདི་བརྟན་ལེན་ཤིང་དགོས་པ་ལས་ཁ་ནས་རྒྱལ་པོ་རིན་པོ་ཆེ་དང་འགལ་ནས་རང་ཉིད་རིན་པོ་ཆེ་བསྐྱབས་ན་ནམ་ཞིག་ང་ཆོ་ལོ་རྒྱུས་  
 སྤྱིང་གི་ནག་ཉེས་མཁན་དུ་མི་འགྱུར་བའི་ངེས་པ་ཡང་མེད། ཐུགས་བསམ་དང་ལྟན་པའི་མི་ཞིག་ཤིང་འདྲོད་ན་འབྲུང་འགྱུར་ལ་  
 ཡོད་ཆེས་ཤིང་དགོས། དུས་ཆོད་ཀྱི་སྤྱི་ཕྱི་ཙམ་ལས་རྒྱ་ནག་གི་བདག་དབང་རིང་ལུགས་ཀྱང་རུལ་སུངས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ནང་བཞིན་  
 ནམ་ཞིག་རྩ་མེད་དུ་ཡལ་སྤོང་ལ་སྐབས་དེ་ནི་ང་ཆོས་སྤྱིང་བའི་གོ་སྐབས་རེད། གོ་སྐབས་དེ་ཟིན་ཐུབ་མིན་ནི་ང་ཆོ་མི་རབས་གསར་  
 བ་ལ་རག་ལས་ཡོད་པས་གྲྭ་སྒྲིག་སྤྱུག་ས་ནས་ཤིང་དགོས། གལ་ཏེ་གོ་སྐབས་དེ་ཤོར་ན་ང་ཆོ་རང་ཡུལ་ལ་ལོག་པའི་གོ་སྐབས་ཤོར་  
 བ་མ་ཟད་དཔུ་མའི་ལམ་ཡང་ང་ཆོ་དང་རྒྱུང་དུ་གྱེས་ངེས་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་ང་ཆོས་གོ་སྐབས་འདི་ངེས་པར་དུ་ཟིན་ཐུབ་པ་ཤིང་དགོས།  
 གོ་སྐབས་འདི་ཟིན་པར་འཇམ་སྤྱིང་གི་དམངས་གཙོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་རོགས་སྦྱོར་དགོས་པ་དང་རྒྱུག་པར་དུ་བོད་ཕྱི་ནང་གི་མི་  
 རབས་གསར་བ་རྣམས་ཀྱིས་བསམ་སྟོན་གཅིག་སྒྲིལ་དང་དོག་རྩ་གཅིག་སྒྲིལ་བྱས་ཏེ་སྤྱི་མཐུན་ནང་མཐུན་སྒྲིལ་རྒྱ་ཆེའི་མི་དམངས་  
 ཀྱི་སྤྱི་བྱིད་ཐུབ་པ་དགོས། གཞིན་སྒྲིམ་ཆོའི་བསམ་སྟོན་གཅིག་འགྱུར་ཞེས་པ་ནི་ཁ་གལ་ལས་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཁོར་ཡུག་མི་འདྲ་ས་  
 ནས་འཆར་ལོངས་བྱུང་བའི་མའི་ལྷ་བ་གཅིག་གྱུར་ཤིང་པ་ལ་གོ་དགོས། ང་ཆོ་སྤར་ནས་བསམ་སྟོན་མ་བཏང་ཆོ་ཨེ་ཤི་ཡའི་ནང་  
 ལོགས་སུ་འདྲེ་སྤྱི་ནང་གཉིས་སུ་སྤྱིས་ནས་སྤོང་མཁན་གྱི་དཔེ་མཆོན་མང་པོ་ཡོད། འབྲས་བུ་ཡང་དག་ཅིག་འབྲུང་བར་རྒྱ་ཡང་  
 དག་ཅིག་དགོས་པ་བཞིན་ང་ཆོའི་ཐབས་ཤེས་ཅི་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བསམ་སྟོན་གཅིག་གྱུར་ཤིང་དགོས་སམ་ཟེར་ན། མི་ཞིག་ལ་  
 མི་རིགས་དེའི་རིག་གཞུང་གི་བག་ཆགས་བཞག་པ་ཇི་ལྟར་གཏོང་ཟེང་ན་མི་རིགས་ཀྱི་བརྟེན་བ་དང་རྒྱུག་བསམ་ཡང་དེ་བཞིན་ཆེ་རུ་





འོན་ཀྱང་ཕྱི་ཕྱག་པ་མཁས་ལང་ཤོར་དུ་བཏང་བ་བཞིན་རྒྱལ་བའི་གཅེས་ཕྱག་བོད་འབངས་ནམས་ཀྱང་གཅེས་ལང་དུ་ཤོར་བྱས་པ་  
 མ་ཡིན་ནམ། རྒྱག་པར་དེང་རབས་ཀྱི་ན་གཞོན་ནམས། ད་དུང་མྱོངས་པའི་ཐུན་པ་མ་དངས་སམ། ཡང་ན་མཁྱེན་བཞིན་དུ་  
 འཇིག་རྟེན་སྤྱིང་པོ་མ་མཐོང་ངམ། གང་ལྟར་རྒྱལ་ཞེན་དང་རྒྱག་བསམ། རྒྱལ་བསྟན་ཆབ་སྲིད་རང་དབང་གི་དོན་དུ་བསམ་རྒྱུ་  
 དམན་རྒྱུ་ཡོད་ན་སྙམ་པའི་བོད་མི་གྲངས་ཀྱིས་མི་ལང་བཞིག་མཆིས་པ་མ་ཟད། རྩེ་བྲག་རང་རང་སོ་སོ་ལ་མཆོན་ན། རང་ཉིད་  
 མི་ཡུལ་ཞིག་ལ་ཡོད་བསམ་པ་དང་། དེའི་མྱོང་བ་ཡང་ཡོད་ན་བསམ་པ་ཞིག་གང་ལ། དེ་དག་གཅིག་བྱས་ན། མགོང་ས་སྤྱོད་ས་  
 མགོན་ཆེན་པོ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་དམ་པ་ནམས་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་འོག་མེད་གཡེངས་ལྟ་བུ་ཡིན་ཆོག་ཀྱང་། མི་རིགས་ཀྱི་རྩ་བ་རུལ་  
 བའི་སྤྱ་རྩལ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པ་འདྲ། སྤྱི་ཕྱི་ཆོགས་འདི་ལ་མཆོན་ན། མི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱ་དང་ཞེན་ཁོག་མེད་པར། ཡ་གསར་  
 དང་གཞན་གྱི་ལང་མོ་མི་འཛོན་བཞིན་དུ་བྱེད་རྒྱུ་ལ་དགའ་བཞིག་འདུག དེ་ནི་ཨ་ཅེ་ལྷ་མོའི་འགྲོ་བཟོ་མེད། བྱམས་རང་འགྲོ་  
 ལྟངས་བསྒྲགས། ཞེས་པའི་དཔེ་དང་ཅིས་མི་མཆུངས། དེ་བཞིན་བཟང་ངན་གང་གི་སྤྱོགས་ནས་འགྱུར་བ་འགྲོ་བཞི་ཐུན་མོང་པའི་  
 རྒྱུ་ཆོས་ཞིག་ཡིན་མོད། དམིགས་ཡུལ་དང་ཁ་སྤྱོགས་མེད་པའི་འགྱུར་བ་ནི་ཕྱགས་རྟེན་མེད་པའི་རི་ཅེའི་དར་རྩྭ་གཅིག་དང་  
 མཆུངས་དེ་རྒྱག་པར་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཐད་ནས་བཤད་ན། ཞེན་ཁོག་དང་སྤྱོགས་ཞེན་མེད་པར་རྒྱལ་ཁབ་རྟེན་གསུམ་མ་ནི་མི་ལམ་ཞིག་  
 ཡིན་དེ་མ་ཟད་ཆེས་མེས་སུ་གྱུར་དགོས་པའི་རང་རེའི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་རང་གཤིས་ཞིག་ལ། དམིགས་ཡུལ་དང་འདུན་པ་ཆེན་པོས་  
 ལས་འགན་ཁོག་དུ་བཅངས་ནས་གོམ་བསྟོད་གནང་མཁན་ལ། བསྟོད་བསྟགས་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་མེད་པར། འཕྲ་དམོད་དང་འཁང་  
 ར་དེ་ ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱོགས་ཀྱི་ཆོག་དམག་བྱངས་པ་དང་། རྒྱག་པར་རེ་བྱུང་གིས་དེ་ཆོད་དང་སང་གི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་དམན་  
 པའི་ཆུད་པ་ལྷང་བྱུ་ཞེས་འབོད་མཁན་ཡང་ཡོད་པ་ནི། ཆད་མས་དམིགས་པའི་དུས་ཡིན། བཟང་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་གཅིག་མཐུན་  
 གྱི་ལངས་སྤྱོགས་དང་། རྟོར་བར་ངོས་ལེན་དང་ལེགས་བཅོས་མེད་ན་ཡར་རྒྱས་ཡོང་མི་སྲིད། དེ་དང་དེ་མཆུངས། གནའ་རྩ་  
 མོ་ནས་ད་བར་གྱི་བཅོས་ཐབས་མེད་པའི་པ་རྒྱུད་བྱུ་རྒྱུད་ཀྱི་ན་ཆ་ཞིག་ནི། ཤེས་ཡོན་གྱིས་ཕྱག་ཅིང་། ཆབ་སྲིད་དང་འཛམ་གླིང་  
 གི་འཕྲོ་འགྱུར་ལ་གོ་རྟོགས་ཆད་འཛོན་འོས་པ། དེ་བཞིན་ཁ་ཁོག་གཉིས་མེད་ཀྱིས་བོད་བསྟན་པ་ཆབ་སྲིད་དང་སྤྱི་འབངས་གཙོ་  
 བོའི་བདེ་བར་དམིགས་ནས་རྩལ་ཞུ་གཤིས་པས་མངའ་འཕྲུན་སྤྱོད་མཁན་དག་སྤྱི་འདས་པ་འམ། ཡང་ན་ལག་ནས་ཤོར་རྩལ་  
 མ་གཏོགས་ངོས་འཛོན་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག དེ་ནི་རྟོག་བྱུ་ཡོད་དུས་རྟོར་ཉམས་མཆོད་པ་ཞིག་དང་གཉིས་སུ་མེད། མདོར་  
 རྟེན་ རྣམས་སུ་བབས་པའི་བོད་མི་སྤྱི་ཡི་འདོད་པ་ནི་རང་བཅའ་ཁོ་ན་མ་ཡིན་ནམ། ཡིན་ན་ཡང་། ལས་མི་དགོས་པར་བདེ་བ་  
 འདོད་པའི་གཤིས་ཀྱང་ན་པའི་བོད་མི་ཕལ་མོ་ཆེ་ལ་མཆོན་ན། རང་བཅའ་ནི་དུས་གསུམ་ཀྱང་དམིགས་པའི་རེ་བ་ཅམ་ཞིག་ལས་  
 མ་འདས། གཞན་རང་བཅའ་ནི་མ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་དང་མི་རེ་བྱུང་གི་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་སྤྱན་གྱིས་ཁས་ལེན་མེད། མ་  
 གཞིན་སྤྱོད་པའི་རེ་བ་ལ་དགའ་བས་ད་དུང་རེ་བས་མ་ཆོམ་པ་ཞིག་ཡིན་ན་བདག་གིས་མི་ཤེས། དེ་མིན་དེ་རྩིན་སྤྱི་ཡོ་༡༩༩༩  
 བ་ལོ་ཆོས་༡༩༩༩ལོ་དུ་བསྟན་པ་ཆབ་སྲིད་དང་འགྲོ་བའི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་དོན་དུ་སྤྱི་ཆོགས་ཆེན་པོས་རང་ལུས་ཞུགས་ལ་སྤྱང་མཁན་  
 རྒྱལ་གཅེས་དཔའ་བོ་ཐུབ་བསྟན་དངོས་གྲུབ་ཀྱི་སྤྱོད་པ་རྣམས་ཀྱང་ན་འདོན་རྣམས། སྤྱི་འབྲུས་ཆོགས་གཞོན་ཐུབ་བསྟན་ལུང་  
 རིགས་ལགས་ཀྱིས། “རང་རང་ཆོད་ནི་གང་འདྲ་ཞིག་སྤྱོད་པར་བྱེད་པ་ལ་དངོས་པོ་གང་ཞིག་གི་འགྲོ་བྱོན་མ་བཏང་བར་མི་གྲུབ་  
 པ་བཞིན། རང་བཅའ་ལོན་པར་བོད་མིའི་གཞུག་གིས་འགྲོ་བྱོན་གཏོང་དགོས་པ་ལས་ནམ་གཡེང་དང་ཅེད་མོ་ཞིག་མིན་པར་མི་

མེ་ཏོ་མེ་ཏོ་ཐུགས་ལ་འཇོག་དགོས་པ་གཤེས་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ཞེས་གསུངས་པ་དགོངས་པ་ཅན་གྱི་བཀའ་མོལ་དུ་མཐོང་། ཐུགས་གཅིག་  
ནས་ཞུས་ན། བོད་མི་ཁྱོད་ཡོངས་ཀྱི་བསོད་ནམས་ཉམས་པའི་དུས་ལ་ཉེ་བ་ཡང་འདྲ། རང་ཅག་ཁ་བ་རི་པ་ནམས་ནི་འདི་ཕྱི་  
ཁས་ལེན་ཅིང་དགོན་མཆོག་དང་ལས་འབྲས་ཡོད་པར་འདྲོད་མཁན་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡིན་མོད། སངས་རྒྱུ་ཀྱི་སྐུ་གསུང་དང་། རང་  
རང་སོ་སོའི་སྐུ་བས་མགོན་དུ་བསྟེན་པའི་ལྷ་དང་དེ་བཞིན་བསོད་ནམས་གསོག་པའི་མཆོད་རྟེན་རིགས་ལ་སྤང་རྒྱུ་དང་། རང་  
དོན་གཅི་བོར་དམིགས་ནས་དེ་དག་གང་བྱུང་དུ་སྦྱོད་པ་ནི་འོས་ཤིང་འཚམས་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ་མ་ཡིན། དེ་བཞིན་ཞལ་འཇུག་  
གྱིས་བསུ་བའི་སྤྲེལ་པའི་མགོན་པོ་ཡང་ཇེ་མང་དུ་འགོ་བཞུགས་མཆོས། དེང་སང་བཅན་ཤྲོལ་བོད་མེད་ཁོའི་ཁ་ཕྱོགས་ནི་དཔལ་འབྱོར་  
ལས་གཉིས་པ་ཞིག་མེད་སྟབས་བྱུང་བ་མང་ཆེ་ལ་ཆགས་པ་བཞིན་དཔལ་འབྱོར་ཁོ་ན་ལས་མི་བསམ་པ་ནི་དོ་མཚར་ཆེ། འོན་ཏང་  
དཔལ་འབྱོར་གྱིས་རང་ཅག་ཉམས་པའི་འབྲང་ལམ་དོག་པོ་འདི་ནས་བསྐྱབ་ན་བཀྲིས་བདེ་ལེགས་ཡོད། ཡང་རང་རང་ཆོས་བསམ་  
སྒོ་གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་ལ། བོད་ནང་དངོས་སུ་གདུག་རྩུབ་ཐུངས་དང་སྦྱོང་བཞིན་ཡོད་པའི་བོད་མི་ནམས་རང་རང་སོ་སོའི་མིང་  
ལ་ཆགས་ནས་མིན་ལ། སྐུ་གསུངས་ལ་དགའ་བ་ནི་དེ་བས་གཤེས་པ་ཡིན། དེ་ནམས་ནི་རང་སྒྲིག་ལ་རིན་ཐང་རྒྱག་བྱུ་མཁན་ཞིག་  
ཡིན་ལ། རང་ཉིད་གང་ཡིན་པ་དེ་དོ་ཤེས་མཁན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ཡིན་ནའང་བཅན་ཤྲོལ་སྤྱི་ཆོགས་ནང་བོད་ནས་ཡོང་བའི་ཕྱི་  
འབྱོར་བོད་མི་དང་། ཆབ་སྲིད་བཅོན་པ་ལ་དམིགས་བསལ་ཕྱན་བུ་ཡོད་པ་ལ་སྤང་མིག་བགྲད་མཁན་འདུག་པ་ནི། གདོང་ལ་  
པགས་པ་མེད་མཁན་རེད། དེ་རིགས་ནམས་བསམ་སྒོ་ནན་མོ་ཞིག་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། རྒྱུ་མ་ནས་དཔེ་ཞིག་བཞག་ན་སྐུ་  
གསུངས་དམ་པ་སྒོ་བཟང་རྒྱ་མཆོའི་བཀའ་དྲིན་ཉག་ཅིག་ལས་བྱུང་བའི་ས་རྒྱ་རིགས་སྤྱོད་འདིར་ལྟོས་དང་། ཆེས་ཉག་སྤྱོད་པའི་  
སྐབས་མིག་དཔེར་འོས་པའི་བོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མིན་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་ཐོག་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ནམ་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་འོས་པ་ཞིག་བྱུང་བ་ནི་  
མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་ཞིག་རེད། ཡིན་ནའང་དེ་ལྟ་བུའི་འབྲས་བྱེད་གང་ནས་འདུག་ལྟོད་ལྟོད་བྱས་ནས་མིག་སྐུ་ལ་ཕྱིས་ཏེ་བཞུགས་  
ན་མཐོང་ངེས། སྤྱོད་ཀྱི་འདིའི་ཁ་ལོ་བ་ལྟ་བུའི་བཞེས་གཉེན་ནམས་དང་དེའི་གནས་ལུགས་ལ་ཉམས་ཞིབ་གནང་ནས་མོངས་པའི་  
ཁོངས་དྲེགས་ནི་བའི་སྒོན་ལམ་ཡོད། མདོར་ན་རྒྱལ་བའི་བཀའ་དང་མཐུན་པའི་འོག་ནས་བོད་མི་སེར་སྐྱུ་ཡོངས་ཀྱིས་འགན་ཞིག་  
བཞེས་ནས་ལྷག་བསམ་དང་རང་རང་སོ་སོ་ལའང་རང་དབང་མེད་པ་མཁྱེན་པར་གནང་ནས། མོངས་པའི་རྒྱལ་ཞིན་དང་ཐུགས་  
ཞིན་མིན་པར་རང་གིས་རྒྱ་མཆོན་ཞིག་མཐོང་བའི་སྤྲོད་ནས་མི་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་རྩེ་ལེན་གཅིག་སྤྱོད་དགོས་པ་ལག་གཉིས་བྱང་  
ལ་སྤྱར་ནས་ཞུ་བ་ལགས། སྤྱན་རློང་། སྤྱིང་ལ་རུས་པ་བརྒྱུག་ནས་འབད་བཅོན་དང་སྒོ་ཁ་མཐུན་པར་མཛོད་དང་། རང་བཅན་  
ནི་འཆར་ཁའི་ཉི་མ་ཞིག་ཡིན་ནོ།

## ཉིན་གཅིག་

(ནང་རིག) འཇམ་དབྱངས་ཆེ་རིང་།

༡

ཙམ་ཡང་བྱེད་ལོང་མེད་པར་གཟན་དང་གཟན་ལྟ་མཉམ་འདྲུམ་མཉམ་དུ་དྲེགས་། མདང་རྩབ་ཀྱི་མི་ལམ་དེ་ལ་ཕྱིར་བྱས་  
ཙམ་ཡང་བྱེད་ལོང་མེད་པར་གཟན་དང་གཟན་ལྟ་མཉམ་འདྲུམ་མཉམ་དུ་དྲེགས་། ཉིན་གཅིག་གི་ག་སྒྲིག་འདི་ལྟར་སྐབས་བདེའི་ངང་བྱས་།

ཉི་ཟེར་དབང་ཕྱོགས་ནས་འདྲུམ་སྟེ་བྱེད་ཆོག་ས་ཆང་མལ་ལས་ཐོན། ཆོས་ར་ན་དམར་ལྷམ་མེར་བཞེད་གཞི་རྩེང་པ་དེ་ལ་  
ཆོན་མདངས་བྱགས་ཤིང་གོར་མ་བཞིན་སྤྱོད་དམ་བཅའ་མང་པོ་ལྷ་ཚུགས་དང་མཁུགས་འཛིན་གྱི་ཁྲོད་ན་ཆ་ལམ་ལམ། རྒྱ་  
ཡིག་གི་བྱིན་ཆུབས་སྒྲོམ་བཞིན་ཕྱེ་བརྒྱུར་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷན་ལྷན་ཆོག་ས་ངལ་དུ་བྱེད་བཞེད་ནའང་། ཀ་བ་དང་བུམ་པའི་ཆོངས་  
ལྷན་སྤར་བཞིན་སེལ་མ་རྒྱས། ཡལ་མེས་ཆོས་བསྐྱར་བའི་དཀའ་གནད་ལྟོ་མོ། མི་རབས་འདིའི་ལྷ་བྱེད་ཀྱི་ཕོ་བྲང་ན་བཞེད་ཉམས་  
དང་རྒྱུ་མཉམས་ཀྱིས་འབྱེད་ཕྱིར། ངས་ཀ་བ་དང་བུམ་པའི་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་མཆོད་ལོན་འདི་ལྟར་ཐལ་བ་མང་པོའི་ཕྱི་ལོགས་སུ་བཞགས་།

༢

འདི་ནི་ཏ་ཅང་འཇམ་པོའི་གནས་ཤིག་སྟེ། ལྷ་ཆོག་ས་དང་ཞི་བདེ་ལྷམ་ལྷམ་དུ་གཡོ་ཞིང་བྱིན་ཆུབས་ཀྱི་ཚུ་ཚུན་ལྷང་ལྷང་དུ་  
འབབ་པ་བདེ་སྐྱོད་ཀྱི་གཞུང་ལྷགས་སུ་རུ་བྱེར་མཁན་ཆོ་སྐབས་འདིར་ཏག་ཏག་འདི་ལ་འཛོམས་ཤིང་མདང་ཁབ་རེ་རེ་ནམ་དཔྱིད་  
ཀྱིས་བསྐྱལ། ཨ་མའི་བུམས་བཅེ་དང་མཚུངས་པའི་འདྲུམ་མདངས་དེའི་ཡིན་མིན་གྱི་ཆོས་དོན་ཟབ་མོ་ངའི་བག་ཆགས་ཀྱི་ཤེལ་  
ལེབ་སྟེང་དུ་ཆོན་མདངས་ཀྱིས་བྱགས་།

༣

དེ་ནི་ཕྱི་རྫོང་དུ། ཆ་བའི་ལུང་པའི་སྤྱོད་བསྐྱེད་མཐའ་དག་སྐབས་འདིར་ཉི་མ་ལས་ཅིག་ཅར་དུ་བཞུད་ལོང་། གཟ་  
ཐབས་ཀྱི་འོག་ཏུ་རྩལ་ཆུ་བྲམ་བྲམ་དུ་འཇག་ནའང་སེམས་ཁམས་ནི་དུང་གང་ཤར་ཤར་གྱི་དགུན་ལྗོངས་དང་འདྲ། མདང་རྩབ་  
ཀྱི་ལྷ་མོ་དེའི་འདྲུམ་མདངས་ཏག་པ་ལས་ཀྱང་རྒྱུ་བྱེད་པར། བསམ་སྒྲིལ་ལྟར་བཏང་ཡང་མིག་མདངས་དེའི་མཆོན་དོན་ཅུང་  
ཙམ་ཡང་མ་རྟོགས། ཉི་མ་རྩབ་ལ་ཉེ། བྱ་བྱེད་ཆོག་ས་ཆང་མལ་དུ་ལོག་ ངས་ཉིན་གཅིག་གི་དྲོགས་གཞི་སྤྱོད་བཞིན་སྤར་ཡང་  
ཁ་དོག་དཀར་དམར་གྱི་གཡུལ་ངོགས་སུ་ཞུགས།

འདི་ལྟར། བྱ་བ་དཀྱུས་མ་ཞིག་གི་ཉིན་གཅིག་འཁྲེང་སེམས་ཀྱིས་རྫོགས་།

## ཤེས་རབ་གསུམ་པ།

(ནང་རིག) མཁའ་འགྲོ་ལྷ།

རྣམ་ཡུས།

“འདྲུམ་མདངས་དང་དགོད་སྒྲ་མེད་པའི་ཞིང་ཁམས་དེ་ན། གཤེད་མའི་ཆོགས་ཀྱིས་སྤིང་གསོན་པའི་སྤེར་ཁ་བཤམས་ཤིང་  
ཁྱེད་ཀྱི་མེད་ཀྱི་དུང་དུང་དེ་ཕྱི་རུས་མཉམ་མེད་མེད་ཀྱི་ནས་འདྲུམ་ཏེ་ཉམ་ཐག་གི་ང་རང་ཆལ་བར་བཤགས།  
ན་ཟུག་དང་དུང་དེ་གལ་མེ་ཞུམ་པའི་ངའི་དམ་ཆོག་ཁྲ་སིམ་མེར་ཇི་ལྟར་ཡིབས་ཀྱང་དུག་རྒྱངས་འཕྱར་ཐེངས་དེ་ཡིས་འདི་ལྟར་  
ཆེག་མེད་དུ་བཟོས།” གསུང་འགོད་པས་མིག་ཤེལ་ཡར་འདེད་ཅམ་བྱས་པ་དང་ལྷ་མཐུད་དུ་སྐད་ཆ་དྲིས།

“རྒྱ་གར་ནས་ལོ་ཇི་ཅམ་ལ་འདུག་ལྟས་ཡིན།”

དབུ་མའི་སྤྱིང་ཕྱན།

ཏ་ཅང་ཉག་སྤྱ་པའི་སྐབས་འདིར། སྤྱི་དབང་དེའི་ཆེས་མཐོའ་མདུག་གི་འཕག་འཆག་སྤར་བཞིན་ཕྱོགས་ལྷུང་མོད་པའི་མིག་  
མདངས་དེ་ཆོད་ཟུར་དུ་སྤྱིང་རྩེ་ཡིས་འཆོ། འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ལ་བསྐྱར་བའི་བདེ་སྤྱི་གི་སྤྱིགས་བམ་མང་པོ་མཐོ་སྤྱིང་གི་ནང་  
སྤྱིང་དུ་གཏེར་ལ་སྤྱིས། མ་འོངས་པའི་ལུང་བསྐྱན་འདི་ལ་འགྲེལ་བ་རྒྱག་མཁན་ངོ་མ་དེ་སྤྱི་ཡིན་ནམ། ང་ཆོས་རང་ཉིད་ཅམ་  
འཆོ་ཕྱིར་ལྷུང་མེད་ཀྱི་བརྩེ་སེམས་དང་ཡིད་ཆེས་མང་པོ་བརྒྱས་ཏེ། གངས་རིའི་རྒྱབ་ལོགས་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བདེ་  
སྤྱིད་ལ་འོངས་སྤྱི་སྤྱི། རི་དྲགས་ཡིན་པའི་ཁ་གཡང་སྤྱིང་ལ་སྤྱིག་ཞོར་མི་ཡུལ་གྱི་སྤྱིག་ས་རེ་རེ་ན་ཡིབས་སྤྱིག་ཕྱེད་མཁན་དེ་ང་  
ཆོ་མཉམ་ན་སྤྱི་ཡིན། ཉམ་རྒྱང་ཆོད་རེ་བཞག་གི་གདན་ལ་བཞགས་ཏེ་ཉི་མའི་ཟེར་མདངས་དང་མཉམ་དུ་འཆོར་དུས། སྤྱི་ནག་  
གི་གདུང་འཕྲོད་མཛེས་མ་དེ་ཆོད་རྒྱབ་བཞིན་ཅི་ལ་མི་སྤྱིས།

སེམས་དོན།

ཕྱི་ནང་དང་བར་སྤྱིང་། དུས་ཆོད་ཀྱི་སྤྱི་ཕྱི་མེད་པར་སེམས་དོན་འདི་ཅི་འདྲའི་ཕྱི་ཡང་། སྤྱི་སྤྱི་གསོན་པོའི་ཨག་སྤྱི་ཐོས་  
ཐེངས་རེར་སེམས་ངོས་སྤྱི་ཁྱེད་ཀྱི་འབྲེལ་ཅིང་ནམ་ཤེས་བྱ་སྤྱི་བཞིན་གཡང་སར་འཁྱར། ཡབ་མེས་ཆོད་རྒྱང་རྩེས་ལ་ཐོད་པ་  
གདུགས་ནས་མ་འགལ་སོ་བཅིངས་ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་སེམས་དོན་སྤར་བཞིན་ཏ་ཅང་ཕྱི།

ཐག་རིང་ནས་འོངས་པའི་མཐོན་པོ་ཆོས་བཤད་པ་ལྟར་ན། “ད་ལོའི་དབྱར་རྩ་དགུན་འབྱུང་དང་དབྱངས་གསལ་སོ་བཞིའི་  
རིན་གོང་འདྲ་འདྲ་རེད་”ཟེར། མི་རབས་འདིའི་ཆག་འཛིག་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བྱང་ཁོངས་སྤྱི་འདི་ལྟར་བཞད། ནང་སྤྱིང་མེད་པའི་ཞིན་  
ཆགས་ཀྱི་མཁའ་གོང་ཆེན་པོ་དེ་རུ་སམ་རྩོ་ཏའི་འཛིམ་བརྒྱན་འབྱུང་བཞིར་འཐིམ།

ཕྱི་ནང་དང་བར་སྤྱིང་། དུས་ཆོད་ཀྱི་སྤྱི་ཕྱི་མེད་པར་སེམས་དོན་འདི་ཅི་འདྲའི་ཕྱི་ཡང་།

# ཕེབས་སྐྱེལ།

(བུར་སྐྱོང་བ།) རིག་འཛིན།

འཇའ་གུར་དང་སྤྱིན་དཀར་གྱི་གསེབ་ནས་བྱིད་རང་དགའ་སྤྱིའི་ཚོར་བ་དང་འདྲེས་གིང་། ཉམས་འགྱུར་གྱི་སྒྲུང་སྐྱབས་སྐྱུར་བཞིན་ཕེབས་སོང་། སྐྱབས་དེར་ངས་བྱིད་ལ་ཕེབས་བསུའི་ང་ཆང་དང་སྤྱིན་འཇའ་བས་སྤྱིང་གཏམ་གྱི་མང་ཆང་ལྟ་བུ་མེད་ཀྱང་། ལྟ་མེད་དྲངས་གཙང་གི་སྤྱིང་གསོན་པོ་ཞིག་གིས་ཕེབས་སྐྱེལ་བྱས་ཡོད། གྲོགས་པོ། འདས་ཟིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་འཁང་ར་བྱེད་དོན་མེད་ལ། ད་ལྟའི་ལས་དབང་ལ་འཁྲུན་སྤྱིན་དོན་མེད། དེ་བས་ཕེབས་དང་། དུགས་འདུན་གཞན་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་།

གྲོགས་པོ། རབ་ཡངས་རྩ་ཐང་སྤྱིང་གཡང་དཀར་ལུག་གི་འབའ་སྤྱི་དང་། གདོད་མའི་ནགས་གསེབ་ནས་ཁྱེ་བྱུག་གཞོན་ལྷུ་མཁྱིན་སྤྱིག་སྐྱབས་ངས་འདས་ཟིན་གྱི་ངེད་གཉིས་ཀྱི་ཡིད་འོང་གི་དབྱིད་དཔལ་ལ་ངན་གསོ་བྱ་ངེས་ཡིན།

གྲོགས་པོ། མ་གཞི་ནས་འཛིན་ཏེན་འདི་རྒྱལ་བཟུལ་གྱིས་བསྐྱབས་གིང་། འདིར་འཚོ་བའི་གང་ཟག་ནམས་ཉོན་མོངས་ཀྱི་བྱན་ལ་འོངས་སྤྱིད་བཞིན་བདོག་པས། འཁྱོར་ཐོན་གྱི་ལྷག་སྤྱོད་དང་། ཉམ་ཆུང་གི་བདེ་སྤྱིག་ཐལ་བའི་རྩལ་དུ་གཏོང་བ་ནི་སྤྱིར་བཏང་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ། དེ་བས་བྱིད་ལན་ཅིག་པམ་པར་ཡིད་འཕམ་དོན་ཅི་ལ་ཡོད། གཟེགས་དང་འཁོར་བ་ནི་ཅི་འདྲའི་བྱ་ཆེ་ཡང་།

གྲོགས་པོ། དེ་བས་བྱིད་ཐེགས་ཤིག་གཤོག་རྩལ་གྱིས་ནམ་འཕངས་བཅད་དེ་ས་གཞི་རྒྱུ་པའི་སྤྱིང་སྤྱི་རྩལ་གྱི་ལྷ་མོ་དང་བསྐྱོངས་ཏེ་ཤེས་བྱའི་ནམ་འཕངས་ཆོད་ཅིག་ཡང་། ངའི་ཡིད་ཆེས་དང་རེ་བའི་མེ་ཏོག་ནམ་ཡང་བྱིད་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་བསྐངས་ཡོད་ལགས།



# མཐོང་ཐོས་རེག་གསུམ་གྱི་མྱོང་ཆོར་ལས་ཐོབ་པའི་རེ་སྒྲུལ།

(རིག་གནས་ཁ་པ།) ཡུར་བུ་དོན་གྲུབ།

སྤྱི་ལོ་༢༠༠༣ལོའི་ཟླ་བ་དང་པོའི་ཆོས་ཉལ་ཉིན་ལ་སྤྱི་ནོར་ལགོང་ས་སྐུབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་འཇམ་གླིང་ས་ཕྱོགས་གང་ས་ནས་འདུས་པའི་དད་ལྡན་སྤྱི་ཤོག་ལ་དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་དབང་ཆེན་བསྐུལ་རྒྱུའི་བཀའ་དྲིན་སྒྲ་མེད་ཐོབ་པ་དེར་རང་ཅག་ས་རྒྱའི་སློབ་གཉེར་བ་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ཞིག་ཟླ་བ་དང་པོའི་ཆོས་ཉལ་ཉིན་འདི་ག་མཐོ་སློབ་ནས་ཕྱོགས་ཐོན་བྱས་ཏེ་ཆོས་བརྒྱ་དགྲའི་ཕྱི་དོ་རྒྱ་ཆོད་བཞི་དང་ཕྱེད་ཀྱང་གནས་མཆོག་དོ་རྩེ་གདན་དུ་བདེ་འཕྱོར་ཐོག་སྤྱོད་གནས་ཀྱང་མ་ཡུམ་དུ་ས་རིགས་སློབ་ཀྱི་གྱར་ཆེན་གྱི་ཕྱེད་ཀྱང་གྲ་སྒྲིག་གནང་བའི་ནང་དུ་སློབ་གཉེར་བ་རྣམས་པ་མ་གཅིག་གི་བུ་ཕྱག་བཞིན་དུ་གཅིག་པུར་གཅིག་གོགས་ཀྱིས་དགའ་བདེའི་ངང་དུ་གནས། གནས་མཆོག་འདིར་ཉིན་རེ་བཞིན་དད་ལྡན་གྱི་ཆོས་ལྷ་བའི་གངས་འཕོར་ནི་སློས་དཔོག་མི་བྱུང་པ་ཞིག་འཕྱོར་བཞིན་གནས་མུས་ལ་ཆོས་ལྷ་བ་སོ་སོའི་དུས་ཚོད་ཀྱི་ཁོམ་མིན་ལ་བརྟེན་ནས་ཉེ་འཁོར་གྱི་གནས་ཆེན་རྣམས་མཇུག་པར་འཆང་ཁ་ཤིག་ཤིག་ངང་བསྐྱོད་བཞིན་འདུག།

དེ་མཚུངས་དེད་ཅག་སློབ་གཉེར་བ་རྣམས་ཀྱང་སྤྱི་སྤྱོད་རྒྱུངས་འཁོར་ཆེ་བ་གཉིས་སྒྲས་ཏེ་ཉེ་འཁོར་གྱི་གནས་ཡངས་པ་ཅན་དང་། རྒྱལ་པོའི་ཁ་པ། ར་ལེན་དྲ་གཙུག་ལག་ཁང་སོགས་སུ་མཇུག་པར་བསྐྱོད་སྐབས་དད་ལྡན་སེར་སྒྲ་པོ་མོ་གངས་ཀྱིས་མི་ཡང་བཞིག་ཆང་ཁ་ཤིག་ཤིག་ངང་གནས་མཇུག་ལ་བསྐྱོད་བཞིན་འདུག་ལ་ཆོས་ལྷ་བ་གངས་འཕོར་དྲ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་ནང་ནས་པ་མ་ཆེ་བ་ལོ་ན་བཙོ་བརྒྱད་ནས་བཞི་བརྒྱ་ཡས་མས་ཙམ་གྱི་བར་དུ་ཡིན་འདུག་ལ་དེ་དག་གི་ཕྱིའི་ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་ལ་བཞུགས་ཆེ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལ་ཐོས་རྒྱ་གང་འཆམས་ཡོད་བཟོ་དང་། ལྷག་པར་རང་ཅག་གི་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ལྷ་དུ་མེད་པའི་དད་པའི་མེ་ལྷེ་ཉམས་མེད་དུ་སྤྱོད་པའི་བྱལ་བཞག་ལ་གཅེས་འཛིན་ལང་ལོང་དུ་འབར་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་གནས་མཇུག་དུ་ཕེབས་པའི་ན་གཞིན་རྣམས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་ལས་གསལ་པོར་རྟོགས་མི་བྱུང་པ་ནི་ག་ལ་སྤྱི། འོན་ཀྱང་སློ་པ་ཞིག་ལ་ཆོས་ལྷ་བ་པ་མ་ཆོས་ཀྱི་རྟེན་ཏེ་ཉེ་ཆེད་དུ་ན་ལེན་དྲ་གཙུག་ལག་ཁང་སོགས་པའི་གནས་རྣམས་སྤྱོད་ཆད་ཁ་ཆེའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དབང་བྱུགས་ལ་བརྟེན་ནས་གཏོར་སྐྱོན་བཏང་བའི་བྱལ་བཞག་ཅུང་ཟད་ཡོད་པ་དེ་དག་གི་གྱང་རོ་རྣམས་ལ་དོ་དང་ལག་ཆ་གང་ཡོད་ཀྱིས་བརྒྱད་ནས་རྩེ་བརྩེ་བརྩེ་བརྩེ་རེ་བཀོག་ནས་འབྱེར་འགྲོ་གིན་འདུག་ལ་དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡངས་པ་ཅན་སོགས་ནས་ཀྱང་འབྱེར་གྱི་འདུག།

ཡང་ཟླ་བ་དང་པོའི་ཆོས་ཉལ་ཉིན་གྱི་བཞིའི་ཉིན་ས་རྒྱའི་སློབ་གཉེར་བ་རྣམས་སྟོན་པ་བྱུང་བའི་དབང་པོས་ལོ་དུག་དཀའ་བ་སྤྱད་ཡུལ་ལ་གནས་མཇུག་དུ་འགྲོ་སྐབས་གནས་མཇུག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དཀའ་བ་སྤྱད་ཡུལ་གྱི་སྐུ་རྒྱུ་བཞེན་སའི་བྱང་རྒྱུ་ལྷོན་ཤིང་གི་སྤྱོད་པོ་དེ་ལས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེན་མོས་ཤིང་སྤྱགས་རྒྱུང་རྒྱུང་རེ་བཀོག་འགྲོ་ཡི་འདུག དེ་བཞིན་ཆོས་ཉལ་ཉིན་གྱི་ལྷེའི་ཉིན་མོར་ཡང་བསྐྱར་སློབ་གྲོགས་སློབ་ཟུང་འཇམ་དབྱངས་ཁ་སྤོན་གནས་མཇུག་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་མ་བྱུང་བའི་རྒྱུ་གིས་རོགས་རྒྱུར་བསྐྱོད་

དགོས་པུང་བས། བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ལ་བོད་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་གི་ཆུང་གིས་ཤིང་ལྷགས་མ་ཟད་རང་རྒྱས་གང་ཡོད་  
 གྱིས་གཞོན་འགོག་ཐུབ་ཐུབ་བྱེད་པ་དང་ལ་ལས་དོན་བརྟུང་ནས་ཤིང་ལྷགས་དང་ཤིང་སྤོང་མཉམ་དུ་ཞིབ་ཞིབ་དུ་ལྷང་བ་ནམས་  
 འབྱེད་འགྲོ་བ་དང་། དེ་ལས་ཐབས་སྟུག་པ་ཞིག་ལ་ཉིན་དེར་ཆུ་གར་པའི་ཡོགས་ར་ལྷས་ཤིང་སྤོང་གི་སྤོང་དུ་འདྲེགས་ཏེ་ལག་དུ་  
 གི་ཆུང་རེ་བཟུང་ནས་ཤིང་གི་ཡལ་ག་དང་སྤོང་གི་ཤིང་ལྷགས་ལྷག་མ་འགོག་བཞིན་འདུག་ལ་ཆུ་གར་བས་“དགོན་མཆོག་གི་ཤིང་  
 ཉོས།” ཞེས་འབོད་པ་དང་ལ་ལས་“བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་བྱིན་རྟེན་ཉོས།” ཞེས་འབོད་ཀྱིན་འདུག ཤིང་ལྷགས་དང་ཡལ་ག་  
 བཞོག་པ་སྤར་མོ་གང་ཅམ་ལ་སྤོར་མོ་བཅུ་དང་བཅོ་ལྔ་རེ་བྱས་ཏེ་འཆོང་བཞིན་པ་དེ་དག་གནས་མཇུག་པ་བ་ནམས་ནས་འཆང་ཁ་  
 བརྒྱབ་ནས་ཉོས་འགྲོ་བ་ལས་ཤིང་ཆན་དེ་ཉིད་ལས་སྤྱེས་པའི་ལོ་མ་སྤོང་ལྷག་མང་པོ་རང་བཞིན་གྱིས་ས་ལ་སྤྱང་བ་དེ་ནམས་ལ་བདག་  
 སྤྱོད་མེད་པར་བསྐྱོད་པ་ནི་དེ་འདྲའི་ལ་མཆོན་པའི་གནས་ཤིག་མ་རེད་དམ། རེད་ཅག་ཆོས་ལུ་བ་དང་གནས་མཇུག་པ་བ་ནམས་  
 གྱིས་བསམ་སྒྲོའི་གཏོང་ཕྱོགས་ཤིག་ཡིན་པར་སེམས་ཏེ་ཤིང་སྤོང་དེ་ཉིད་ལས་སྤྱེས་པའི་རང་བཞིན་གྱིས་ས་ལ་སྤྱང་བའི་ལོ་མ་དང་  
 བགས་པ། ཡང་ན་རང་ཉིད་གྱིས་བཞོག་པའི་ཤིང་སྤོང་དེ་ཉིད་ཀྱི་ལོ་མ་དང་པགས་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་དད་པ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཆོ་  
 བྱེད་པར་ཅི་ཞིག་ཡོད།

གལ་ཏེ་མི་རེ་ས་ཤིང་སྤོང་གཅིག་པོ་དེའི་ཡལ་ག་དང་ལོ་མ་དང་། ཤིང་ཆུང་ཆུང་རེ་བྱེད་ན་གནས་མཇུག་པ་འབྲམ་ཕྱག་  
 མང་པོ་ཡོད་པས་ལོ་ངོ་ཉིས་སྤོང་ལྔ་བརྒྱ་ལྷག་སྤྱེས་འཆར་བུང་བའི་ལོ་རྒྱས་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཤིང་ཆན་དེ་ང་ཆོའི་མི་ཐོག་འདྲི་  
 རིང་དེའི་རྩ་བ་དང་བཅས་པ་ཉོགས་པར་ངས་པས་ང་ཆོས་དད་ལྷན་གྱི་མི་རབས་རྗེས་མར་དད་རྟེན་ཅི་ཞིག་འདྲི་གས། དོན་དངོས་  
 སུང་ཆོ་གནས་མཇུག་པ་ཡལ་མོ་ཆེར་འདས་པའི་མི་ལོ་དེ་དག་ལ་ཕྱིར་མིག་ལྷ་བའི་རྒྱས་པ་མེད་པ་དང་ཕྱགས་ཐག་རིང་པོའི་བསམ་  
 སྒྲོ་ཞིག་ཀྱང་མེད་པར་སེམས། ཡང་ང་ཆོ་སྤོབ་གཉེར་བ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ར་ཤ་སེར་ལྷ་བ་གཉིས་པའི་ཆོས་གཅིག་གི་ཞོགས་པར་  
 འབྱོར་བས། དེར་བསམ་པོ་དོད་སྒྲིམ་ཞིང་མཁའ་རྒྱུད་དང་ཁོར་ཡུག་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་དོ་རྗེ་གདན་ལས་བཟང་བ་དང་གནས་མཇུག་  
 བའང་དེ་ཅམ་མང་པོ་མི་འདུག།

ཉིན་དགུང་ཅམ་ལ་ང་ཆོ་རོགས་པ་འགའ་ཞིག་མཆོད་རྟེན་ལ་སྤོར་བ་བྱེད་པར་བསྐྱོད་སྐབས་རེ་ཞིག་གང་བསམ་ལྷན་པའི་སྤང་  
 སྤོང་ཐིང་ཐིང་དེའི་སྤོང་དུ་བྱུང་བའི་གསེས་ཏེ་སྤོང་སྐབས་ཡལ་ཆེར་ལོ་ཉི་ཤུ་ལྷག་ཅམ་ཡིན་པའི་ཆུ་གར་བ་ཞིག་ང་ཆོའི་གལས་  
 གཡོན་དུ་ཡང་ཡང་འཁོར་བ་དང་མཐར་གཡས་གཡོན་དུ་ཞིབ་ལྷ་ཐངས་ཤིག་བྱས་ནས་མཆོད་རྟེན་ལས་བཞོག་པའི་སྤོན་པའི་སྤྱི་  
 ཆེ་ཆུང་སོར་བཞིན་ས་བདུན་ཅམ་ཡོད་པ་གཉིས་ང་ཆོ་ལ་ཉོམ་ཞེས་དྲིས་བུང་བར་རོགས་པ་གཉིས་ཀྱིས་གོང་ཆད་དྲིས་ཏེ་མཐར་  
 ཉོ་གཤམ་བྱེད་སྐབས་བདག་གིས་ནང་ཆགས་ཀྱི་ཆུལ་དུ་མི་ཉི་པའི་ཆེད་སྤྱོད་རིགས་ཉོས་ན་མ་འོངས་པའི་དུས་སུ་སྤྱོད་ཇི་ཡོད་དང་  
 མ་ཉོས་ན་བཟང་བའི་བསམ་ཆུལ་བཏོན་ཀྱང་མཐར་ཐན་མེད་དུ་བྱུར། འདི་ནི་དཔེ་མཆོན་ཅམ་དུ་བཞོན་པ་ལས་དེ་ལྷ་བུའི་སྤྱི་འབྲ་  
 མང་པོ་ཉོ་མཁན་ཡོད་པ་ནི་སྟོན་དུ་སྤྱི་འབྲ་ཆོང་མཁན་ཡོད་པ་ཅམ་གྱིས་ཤེས་ཐུབ་པ་མ་ཟད། ང་ཆོ་མཆོད་རྟེན་ལ་སྤོར་བ་བྱེད་  
 དུས་མཆོད་རྟེན་གྱི་སྤོང་དུ་ལྷ་སྐབས་མཆོད་རྟེན་དེའི་ངོས་ནས་སྤྱི་འབྲ་བཞོག་པའི་ལུལ་མང་པོ་ཞིག་མངོན་བཞིན་འདུག་པ་དེས་ཡལ་  
 ཆེར་ཆུ་གར་བ་དེ་ཆོས་མཆོད་རྟེན་ནས་རྒྱ་མ་བརྒྱས་ཏེ་ཆོང་གི་ཡོད་པ་གསལ་པོར་ཤེས་ཀྱི་འདུག གོང་དུ་བཞིན་པའི་གནས་ལུགས་

དེ་དག་ལ་བརྟུན་ན་ང་ཚོ་ནང་པ་སངས་རྒྱུས་པའི་རིགས་སུ་གཏོགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་གཞན་ལ་མེད་པའི་གནས་ཆེན་དེ་ནམས་སྤྲོ་ཆད་ཁ་ཆེད་ཆོས་པ་ཆོས་དབང་བསྐྱར་བྱེད་སྐབས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དབང་བསྐྱར་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་དག་དངོས་སུ་གཏོར་བཅོམ་བྱས་པ་ནི་དེ་འདྲའི་སེམས་སྒྲོ་བའི་གནས་ཤིག་རེད་ལ། དེང་སྡིགས་མའི་དུས་སུ་ང་ཚོས་འདས་པའི་ཚེངས་ཞུ་གྲོན་ནས་ཕྱགས་ཐག་རིང་པའི་བསམ་གཞིགས་མེད་པར་རང་ཉིད་ཀྱིས་བསམ་བཞིན་དུ་གཏོར་བ་མ་ཡིན་ཀྱང་། དོན་ལ་གཏོར་བའམ་གཞན་ལས་ལོ་མ་སྟགས་ཉོ་བ་དེས་གང་ལྟར་ཤུགས་སུ་གནས་མཆོག་དེ་ནམས་གཏོར་བ་ཡིན་པས་དེ་བས་སེམས་སྒྲོ་བའི་གནས་ཡིན་པར་སེམས་དགོས། མི་རབས་རྗེས་མར་སྤྲོ་ཆད་ནས་བཞག་པའི་ཤུལ་དངོས་དེ་དག་ང་ཚོས་ཅིས་སྤྲོད་ཅི་ལྟར་བྱེད། རང་ཉིད་ལ་མཆོན་ན་ཆོགས་འཆོགས་པ་དང་། ཞལ་འདོན་སྒྲོར་བར་སྦྱིད་ལུག་ལ། ཆོས་དང་འཛིན་ཉེན་གང་དུ་འང་སྦྱང་གོམས་ཤིན་དུ་ནས་དཔེན་ཡང་། འདི་བསམ་ཆོད་ལ་མཆོད་ཉེན་དང་དགོན་པ་ཕྱག་བཏབ་པ་དེ་དག་དང་ལྡན་གྱི་སྒྲུ་རྒྱ་ནམས་ཀྱིས་མངལ་བའི་ཆོ་དགེ་བའི་བྱ་བར་ཞུགས་པའི་བྲན་པ་གསོ་བྱེད་པ་དང་། མི་འཛིན་པའི་དད་པ་འཕེལ་བྱེད་ཀྱི་ཆེད་དུ་འང་ཡིན་པར་སེམས། ཉེན་བྱིན་ཅན་དེ་ནམས་ལས་རྒྱུང་ཆགས་རེ་མི་རེ་རེས་འབྱེར་ན་ནམ་ཞིག་གང་དུ་མཆོད་ཉེན་དང་དགོན་པ་ཕྱག་བཏབ་པའི་ཤུལ་ཅམ་ཡང་མེད་པའི་ཐང་གཤོངས་ཤིག་དུ་འགྱུར་བའི་ཉིན་དེ་ནས་འབྱུང་འབྱུར་གྱི་དད་ལྡན་མི་རབས་ནམས་ཀྱིས་དེད་ཅག་ལ་འཁང་བྱེད་པ་ནི་གདོན་མི་ཟ། མདོར་ན། དེ་ནི་དངོས་ཡོད་བྱིན་ཆུབས་དེ་གང་ཞིག་ཡིན་མིན་དང་དེ་ཅི་ལྟར་ལེན་ཚུལ་སྟགས་ཆོས་སྟགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ངོ་མ་མ་ཤེས་པའི་སྒྲོན་ཡིན་སྟེ། གནས་ཚུལ་གཞན་ཞིག་རང་ཉིད་དོན་ཅི་ཅི་གང་ན་དུ་སྤྲོད་ཡུག་རིང་སྦྱར་ཁོར་ཡུག་འཛོར་པོ་ཡོད་པ་སྟོས་མེད་ཡིན་པ་ཆང་མས་མཁྱེན་གསལ་ལྟར་དང་། ལྟག་པར་མཆོད་ཉེན་རིན་པོ་ཆེདི་ལྷགས་རིའི་ནང་ཁུལ་དུ་འང་གོམ་པ་སྤོ་ཡུལ་གྱི་ས་ཆ་གཙང་མ་ཞིག་མེད་པ་ལྟ་བུར་གྱུར་ཡོད་ཀྱང་ཆོས་ལུ་བ་འབྱམ་ཕྱག་བཞུལ་བའི་ནང་རེ་འགས་སྤྱི་པ་ན་དུ་བསམ་སྟེ་གཙང་མ་བྱེད་པ་ལས་གཞན་ནམས་ཀྱིས་གད་སྡིགས་དེ་ནམས་མཐོང་ཡང་མ་མཐོང་བ་བཞིན་དུ་གར་རེར་བསྒྲོད་པ་དང་། ལ་ལས་བསམ་ཆོད་ལ་དཔག་ན་གད་སྡིགས་དེ་ནམས་ངས་ནི་བཟོ་རྒྱུ་མ་བྱུང་བསམ་པའི་ཆོར་བཞིག་ཀྱང་མེད་དམ་སྟེ། གང་ལྟར་ང་རང་ནས་ཅིས་པའི་ཆོས་ལུ་བ་འབྱམ་ཕྱག་མང་པོའི་བསམ་པར་བླ་མའི་བཀའ་ཆོས་ཉན་པ་དང་། མཆོད་མེ་འབུལ་བཟོ། སྤང་པོར་སྦྱིན་པ་གཏོང་བ་སྟགས་ཆོས་བྱེད་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་ལས། རང་ཉིད་གང་དུ་གནས་པའི་གནས་ཅ་ཆེན་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཉེན་གྱི་གཙོ་བོ་དང་། ཁོར་ཁོར་ཡུག་དང་བཅས་པར་གཙང་མ་བྱེད་པ་ནི་དགེ་བ་སྦྱབ་པའི་ཁོངས་སུ་མི་བཙེ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་དུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་མི་ཤེས་པ་ཡིན་སྟེ་མ་པར་དོགས། གང་ལྟར་ཡང་གནས་ཆེན་དེ་ལྟ་བུར་གཙང་མ་བྱེད་པའི་བསྐལ་བཟང་གི་གོ་སྐལ་ཐོབ་པ་ནི། ང་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པོ་ཕལ་པ་སུ་ལའང་ཆོས་སྟགས་ནས་ཞུས་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་བསོད་ནམས་འཕེལ་བྱེད་ཀྱི་དངོས་རྒྱ་རྒྱས་ལྡན་ཞིག་ཡིན་ཏེ། གནས་ཆེན་འདིར་སྤྲོ་ཆད་ནམ་འདྲེན་བཞི་པ་སྤྲོན་པ་སངས་རྒྱུས་བཅོམ་ལྡན་འདས་སངས་རྒྱུས་པའི་གནས་འབྲུལ་མེད་དང་། ཡང་སྟོས་པ་སྦྱབས་མགོན་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་མཆོག་དངོས་སུ་ཞབས་ཀྱིས་བཅག་ནས་དེད་ཅག་ལ་བླུན་མེད་པའི་ཆོས་དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་དབང་ཆེན་བཀའ་དྲིན་སྦྱོང་བའི་སྐབས་འདི་ནི་དུས་གཞན་དང་མི་འདྲ་བར་གནས་བཟང་བ་དང་། བླ་མ་བཟང་། ཆོས་བཟང་བ་དེ་ནམས་སྤྱོད་པོ་འབྱམ་ཕྱག་མང་པོའི་སྤྲོན་བསགས་ཀྱི་ལས་དང་བསོད་ནམས་ཀྱི་སྐལ་བ་དང་། བླ་མའི་སྤྲོན་ལམ་ལས་གྲུབ་པའི་བཟང་པོ་གསུམ་འཛོམས་ཀྱི་དུས་སྐབས་འདིར་གནས་ཆེན་དེ་ཉིད་དུ་གཙང་མ་བྱེད་པའི་ཀྱན་སྦྱོང་བཟང་པོས་མི་རེ་རེའི་ངོས་ནས་ཁོར་ཡུག་གཙང་ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཡོང་ཆེད་གད་བྱིས་



ཀྱི་ལས་ལ་འཕྲུར་བྱ་མཉམ་འདེགས་བྱས་ན། ཁོར་ཡུག་རང་བཞིན་གྱི་གཙང་མར་གནས་བྱུང་པས་ཆོས་ལུ་བ་ནམས་དེ་ལྟ་བུའི་  
 ཆམ་ནད་ཕྱག་དོན་ཡང་མེད་ལ། འདིར་འཁོད་པའི་སྒྲ་སྒྲིབ་ནམས་ཀྱི་སྒྲ་ལུས་བདེ་སྒྲིབ་རང་ཆོས་གནང་བ་དང་ལུ་བ་ལ་བཞུགས་  
 བྱེད་པའི་ནད་ཡམས་ཀྱི་ཕྱིན་ལས་ཐམས་ཅད་སྒྲོ་བར་བྱེད་པའི་བྱ་བ་སྒྲུབ་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་དགེ་བ་སྒྲུབ་པའི་རྒྱ་ཕྱན་སྒྲུབ་ཆོག་པས་  
 པ་ཞིག་ཡིན་ནོ། །ཕྱན་ལ་མཆོན་ན་ཙམ་རིག་གི་གོ་རྟོགས་དང་སྒྲ་ཅལ་གྱི་གསོན་ཉམས་དོད་པའི་ཙམ་རིག་ཅིག་འབྲི་བའི་ནུས་པ་  
 དཔེན་ནའང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་མཐོང་ཐོས་རེག་གསུམ་གྱི་ཚྭ་བ་རྗེན་ཆར་དུ་བྱུང་བའི་སེམས་པ་དཀར་པོའི་ཀྱན་སྒྲོང་གཙང་མ་  
 ཞིག་གིས་སྒྲོན་ཆད་བྱུང་བའི་སྒྲོ་པམ་པའི་གནས་ཚུལ་ནམས། ཕྱིན་ཆད་མི་འབྱུང་བའི་རེ་བ་དང་འབྱུང་འབྱུར་གྱི་དཔལ་དུས་ཀྱི་  
 འཁོར་ལོའི་དབང་ཆེན་སྐབས་སུ་གནས་སྡོད་གཏོར་བཙམ་དུ་ཕྱིན་པ་དེ་དག་ལ་འགོག་སྲུང་བྱེད་ཆེད་དང་། རྗེ་རྗེ་གདན་དུ་མ་སྒྲུལ་  
 དང་ཐུངས་ཀྱིས་ཁོར་ཡུག་གཙང་མའི་བྱ་བར་དངས་བ་ཆེན་པོས་འཕྲུར་བྱ་མཉམ་འདེགས་གནང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིག་མཛད་ས་སེལ་  
 བའི་སྒྲུ་པོ་སུ་ཞིག་གིས་འདི་སྒྲིག་རྗེས་དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་སྒྲོ་བའི་བྱ་བར་ལྷགས་མཁན་ནམས་ལ་གསལ་འདེབས་བྱ་གང་ཆེ་ཡོང་བའི་  
 རེ་བས་བྲིས་པ་ལས། སྒྲིག་པ་པོ་བྱེད་ནམས་ལ་གྲུས་པ་ལྟ་བུའི་ཆོར་བ་ཞིག་མེད་པ་མ་ཤེས་ཤེས་ཁྲུལ་གྱིས་གསལ་སྒྲོན་བྱས་པ་ནི་  
 ག་ལ་ཡིན། མདོར་ན་དེ་དག་ཐམས་ཅད་མིང་ཙམ་གྱི་ནང་པར་གཏོགས་པའི་ས་རྒྱའི་སྒྲོ་བ་ཕྱག་ཅིག་གིས་དད་ལྡན་གྱི་གནས་མང་ལ་  
 བ་ཀྱན་གྱིས་མ་འོངས་པར་སྒྲོ་པམ་པའི་བྱ་བ་དེ་རིགས་མི་གནང་བའི་རེ་བ་དང་གནས་ཁང་བྱི་དོར་གྱི་ལས་ལ་འདུག་པའི་རེ་བས་  
 བྲིས།

# སྒྲིབ་ནས་ཞགས་པ་ཉི་བ།

(རིག་གནས་ཀ་པ།) སྒྲ་མདའ།

སྒྲོ་བ་བྱ་བ་ཤིས་ནི་ག་དུས་ཡིན་ཡང་བཏང་བཏང་བྱུགས་བྱུགས་རྒྱུ་ཤོད་མཁན་ཞིག་ཡིན། ཉིན་ཞིག་སྒྲོ་བ་ཕྱག་བྱ་མོ་ཞིག་  
 སྒྲོ་བར་ན་ཐུག་གིས་སྒྲན་ཁང་ལ་སྒྲུལ་དགོས་བྱུང་། ཁོ་པས་ཉིན་དེར་འཛིན་གྲོགས་འདུ་སར་འདུ་ཤོབ་དང་ཅེད་མོ་དང་སྒྲགས།  
 ཁོ་མོ་གཉིས་སྒྲིད་པོ་བྱས་བྱས། ད་དུང་ཁོ་མོར་རང་འདྲ་བའི་རྒྱལ་སྐས་ཤིག་མགྲོགས་སྒྲུར་འབྲངས་རྒྱ་རེད་ཅེས་བཤད་པས་གཏམ་  
 དེ་སྒྲོ་བ་སྒྲིང་དུ་འབྲུར། ལྷགས་མ་ལེགས་པར་སྒྲན་པས་བསྐྱར་བའི་འཕྲིན་ཞིག་སྒྲོ་བ་སྒྲིར་འབྲུར། དེའི་ནང་ཁོ་མོར་ཕྱ་གྲུ་འཁོར་  
 ཡོད་པའི་སྒྲོར་འཁོར་ཡོད་པས་སྒྲོ་བ་སྒྲིས་ཁོ་པ་བཀྱག་ཏེ་རྒྱ་ཕྱིན་འདྲི་དུས། ཁོ་པས་ང་གཉིས་དབར་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡང་མེད་ཅེས་  
 ལམ་དུ་སྒྲོ་བ་སྒྲིས། འོ་ན་དེའི་སྒྲོར་སྒྲོ་བ་ཕྱག་ཆང་མས་གོ་འདུག དེ་ག་རེ་རེད་དམ་གསུངས་སྐབས། ཁོ་པས་དགོངས་པ་ཙམ་  
 ནས་མཆོམ་སྒྲིབ་ནས་ཞགས་པ་ཉི་མཁན་སྒྲོ་བ་ཚུགས་པའི་ངའི་ཕྱེད་མར་པོ་འདི་ཁོ་ནས་ལན་སོང་། བརྗོད་པས་སྒྲོ་བ་སྒྲི་  
 དུགས་རིང་ཞིག་གོར་བ་ལས་བྱ་ཐབས་ཅི་ཡང་མ་བྱུང་ངོ་།

## ༡། འཆི་བ་ ང་རྒྱལ་མི་བྱ།

(རིག་གནས་ཀ་པ།) ཡུན་ཚོགས་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་བསྐྱར།

འཆི་བ། ང་རྒྱལ་མི་བྱ།

ལ་ལས། ཁྱོད་སྟོབས་ལྡན་དང་འདིགས་སུ་རུང་བའི་ལྡན་མིན་འདྲ་བྱེད་དུ་ངོས་འཛིན་གྱང་།

ང་ ཁྱོད་ལ་མི་འདིགས། གང་ལགས་གེ་ན། ཁྱོད་དེ་ལྡན་མིན་པའི་ཕྱིར།

སྒྱུར་ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་བདག་དབང་འཕྲོག་ཐུབ་པའི་རྣམས་པ་ལྡན་ཡང་།

སེམས་ཀྱི་བདག་དབང་ག་ལ་འཕྲོག་ཐུབ།

ལུས་འདིག་པ་ཁྱོད་ཀྱི་བྱ་བུ་བྱང་།

སེམས་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་གསོད་ག་ལ་བྱུབ།

དེས་ན། ལུས་འདིག་པས་སེམས་འདིག་པའི་ངེས་པ་མེད།

ལེགས་པར་བརྟགས་ཆེ་གཉིད་ལ་ཡུར་བ་དང་། དན་མེད་དུ་བརྒྱལ་བ་སོགས་ཁྱོད་ཀྱིས་རིས་སམ་བྱེ་བྲག་དུ་གཏོགས་གྱང་།

ཁྱད་པར་ནི་ རྣམས་ཡུན་རིང་བྱང་ཁོ་ནས་སོ།།

དེ་ལྡན་ཡིན་ཏེ། གཉིད་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་ཡུར་བ་རྣམས་གཉིད་ལས་སད་པའི་སྐབས་དང་ལྡན་པས་དུས་ཡུན་བྱང་བ་དང་།

ཁྱོད་ལ་དེ་འདྲའི་སྐབས་མ་མཆིས་པས་ཡུན་རིང་ངོ་།།

འཆི་བ་ལགས། ཁྱོད་ཀྱིས་གཞན་ལ་སྤྱག་བསྐྱེད་བྱིན་པ་ལྟར་སྒྲུང་ཡང་། སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་ལྟག་པའི་བདེ་བ་བྱིན་པ་དེ་ཁྱོད་ཀྱི་རྟོགས་སམ།

དེའི་ཕྱིར། བསོད་ནམས་ཅན་གྱི་མི་རྣམས་འཆི་བ་ལ་སྤྱན་པ་འཁོར་བ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་གོང་བུ་ལས་གྲོལ་ཏེ་ལྟ་ཡུལ་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་ཆས་པ་དང་། ལྟག་མ་རྣམས་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

ཁོ་པོས། ཁྱོད་ལ་དྲི་བ་ཞིག་འདྲི་འདོད་དེ་ ང་རྒྱལ་དང་སྟོབས་པ་བྱེད་དགོས་པའི་སྐབས་ཞིག་མཆིས་སམ།

ད་དུང་། རེད་རྣམས་འདོད་ཡོན་ལྡེའི་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་བ་དང་།

ངེ་ལྟར་དམུས་ལོང་འཁར་བར་ཏེན་པ་བཞིན་ཁྱོད་ཀྱང་རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་ལ་སྟོས་དགོས་སྐབས་ཅིས་མི་མཚུངས།

མདོར་ན་ རྒྱུན་གཞན་མེད་པས་ཁྱོད་ག་ནས་ཡོང་།

ལ་ལ་ གདུམ་དྲག་ཅན་གྱི་རྒྱལ་པོའི་བཀའ། འགའ་རེ་བྲིམས་ཀྱི་ཆད་པ་དང་། ཡང་འགའ་ཤས་ནད་ཀྱིས་ཡིན་སྐབས་ཁྱོད་ལས་དེ་རྣམས་སྟོབས་དང་དབང་ཐང་མི་ཆེ་འམ།

ཅི་སྟེ། དེ་དག་གི་ང་རྒྱལ་མི་བྱེད་ན་ ཁྱོད་ཀྱིས་ང་རྒྱལ་ཅིའི་ཕྱིར་བྱེད།

ཁྱོད་ནི་བདག་གི་སྤང་བ་རྣམས་ལ་སྟོང་ཇི་འོས་པ་ལས་གང་།

## སྐྱེ་འཆི་ལ་བཤད་པ།

རྒྱུ་ལྡན་གྱི་ཡིས་བཅུ་མཁས།

(རིག་གནས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་སྒྲུབ་པ།) ཆེ་མཆོག་དེ་མཆོག་གི་ཡིག་ནས་བསྐྱུར།

ཀ)

འཆི་བཞི་སྐྱེ་བའི་མཐའ་མ་ཡིན་པས།

མི་ཆོ་ལ་སྒོ་ཕམ་སྐྱེ་མི་རུང་ཞིང་།

སྐྱེ་བཞི་འཆི་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཡིན་ཕྱིར།

འཆི་བདག་ལ་དྲག་ནག་བྱུག་མི་རུང་།

སྐྱེ་འཆི་གཉིས་ཀྱི་འདྲ་ཆོ་སྒྲིག་གི་ཆ་ཤས་རེ་རེ་དང་།

ཐམས་ཅད་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་གཉོར་སྐྱོང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར།

ས་གནི་དང་འཇིག་རྟེན་ལ་ཁུར་བའི་ཁ་སྒྲོན་དུ་སྒྲེར་མི་རུས།

ཁ)

སྒྲིག་དབུགས་སྤྱད་པ་ནི་འཆི་བའི་རང་བཞིན་དང་།

བཀོལ་སྤྱད་བྱེད་པ་ནི་ཆོ་སྒྲིག་གི་རིན་ཐང་ཡིན།

བཟོད་བསྐྱེད་གྱིས་འཆོ་བ་དང་མྱ་ངན་གྱིས་འཆི་བ།

ཆང་མར་ཆོ་སྒྲིག་གི་འགྲོ་བྱེད་སྒྲོམ་པོར་ཕུལ་ཡོད་ལ།

ཡོད་ཆད་འབྱུང་གཞིའི་གདུག་རྩུབ་དང་སྒྲོ་དམ་གྱི་བྱ་འགུལ་ཐེངས་ཤིག་གོ།

ག)

མཚར་སྤྱད་གི་འཆི་བ་ནི།

སྐྱེ་བ་ཤེས་ཉོགས་དང་ཁ་གསལ་བྱེད་ཆེད་དང་།

མུན་ནག་གི་སྐྱེ་བ་ནི།

ཤི་བའི་ཐེམ་པོ་དང་ཤ་མདངས་མ་ཆག་པ་ཁོ་ན་ཉིད།

མོངས་མུན་གྱིས་འཆོ་བ་དེ་ཤི་བ་ཡིན་ལ།

དག་མཚན་གྱི་བཀོལ་སྤྱད་དེ་སྐྱེ་བ་ཡིན།

ཆང་མར་ཆོ་སྒྲིག་གིས་བསྐྱེད་ཅིང་།

མཐའ་དག་འབྱུང་གཞིའི་འཁོར་སྐྱོད་ཀྱི་ཞབས་འདེགས་དང་སྒྲིག་བསམ་གྱིས་འབྱེད་རེས་སོ།།

## དེ་ཀི་རི་ལྷ་མུ་རྟེ།

(J. Krishnamurti)མཆོག་གི་གསུང་བཤད་ལས་བརྒྱུས་པའི་གནད་དོན་གྱི་སྤྱི་པོ་ཟུར་ཙམ་བཀོད་པ་

ལུག་ཆོགས་ནམ་ལྷ་གིས་སྤྱི་ལོ་༡༠༠༡ལྷ་མཆོག་༡༠ཉིན་སར་འཛིན་པའི་མཛོད་ཁང་དུ་བསྒྱུར།

དེ་ཡང་གོས་ཆོགས་ཞིག་གི་ནང་མི་ནམས་ཀྱི་ཁོང་ལ་དྲི་བ་ཞིག་བཏོན་པ་ནི།  
 ཁྱོད་ཀྱི་མི་ཆོའི་ནང་གི་རེ་བ་དང་འདུན་པ་གང་ཡིན་ཞེས་དྲིས་པའི་ལན་དུ་ཁོང་གིས་ལན་བསྟེན་པ་ནམས་ཆོགས་བཅད་ཀྱི་ནམ་  
 པ་ལ་ཤབ་སྟེ་བཀོད་པ་ཡིན།  
 ཐོག་མར་.....བདག་ལ་ཅི་ཡང་མི་དགོས།  
 བར་དུ་.....ཁྱོད་ནམས་འཛིག་ཏེན་འདིར་གནས་ཐབས་ཤོས།  
 ཨེ་མ་.....ཆེས་ཆུང་གི་འཛིག་ཏེན་འདི།  
 ང་ཆོའི་ཏེན་གཞི་དང་འཆོ་བའི་འབྲུང་བྱེད་ཀྱི། འུ་ཅག་ནམས་བསྐྱེད་མཁན་གྱི་མཁའ་ཡིན།  
 འོན་ཏང་..... ང་ཆོས་ཏེན་འདིར་གནས་མི་ཤེས།  
 ང་ཆོ་ནི་ ལུགས་འདུན་གྱི་ཤོངས་པའི་སྤྱང་པོ།  
 ད་ཕྱེ་འཕྱེད་ཀྱི་འཐབ་ཚོད་ཁོ་ནར་ཁོད་པའི་དཔའ་བོ་སྟེ།  
 འཛིགས་དང་ངས་ཀྱི་འོག་དུ་ཚུད་པའི་གང་ཟག་བྱེད་པར་བ་མི་ཡིན་ཟེར་སྟེ།  
 འོ་ཇི་ གནས་ག་ལ་ཤེས་ཏེ།  
 ང་ཆོའི་དབར་བཅེ་སེམས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་མེད།  
 ད་དུང་  
 མི་རིགས། དབྱལ་ལྷག་ རིགས་རུས། ཤོ་མོ་སོགས་ཡན་ཚུན་དབར་ཕྲག་དོག་དང་དག་པོའི་རྒྱ་མང་བསྐྱེད།  
 ལ་མཆན་..... མད་བྱང་གི་གཤིས་སྤྱོད་དེས་ སྤོང་བསམ་གྱི་རེ་འདོད་དང་འདུན་པ་ནི་  
 མི་ཆོ་གང་གང་སྤྱོད་སྤྱོད་འདོད་མོད། གོམ་ཁ་རང་རྒྱག་རྒྱ་ཡི་ཕྱོགས་སུ་ཆས།  
 མདོར་ན། འཛིག་ཏེན་ཕྱི་མ་ལྟ་བུ་ཐ་ཆོའི་དེའི་བདེ་སྤྱོད་ཙམ་སྤྱབ་པའི་ཐབས་ཀྱིས་དཔེན།  
 འོན་ མི་ཆོ་སྤྱོད་པོའི་ཐེམ་སྐྱས་ནི་ ལུག་ལ་སྤྱོར་མཁན་གྱི་རྒྱ་ལས་བྲལ་ཐབས་དང་།  
 དེ་ལྟར་བྱལ་ཆོ་ རང་ཉིད་ཏེན་སའི་ས་གཞི་ཆེན་མོ། ཁོར་ཡུག་ དེ་བཞིན་མིའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་ལམ་སོགས་ཀྱི་སྤྱིང་ནས་གོམ་  
 པ་མཐུན་སྤོས་བྱ་དགོས་གལ་ཆེ།

# མིའི་རིགས་ཀྱི་སྐད།

ལེས་རྒྱུ་ཁང་།

རྒྱ་ཡིག་ནས། དགེ་འདུན་དོན་ཡོད་ཀྱིས་བསྐྱར། (རིག་གནས་ཀ་ལ།)

“སྐད།” དེ་ཡང་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་ཡིན། ལྷན་ཅི་མ་ཇ་བྱ་བའི་ཁྱོད་དུ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་མེད་པ་འདྲ། ཡིན་ནའང་། བསམ་སྒོ་ཞིབ་མོར་བཏང་ཆོ། དངོས་ནས་ཏ་ལས་དགོས་པའི་བྱ་བ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། དོན་དུ་ཟས་ཟ་བ་དང་སྐད་ཆ་བཤད་པ་ནི། ལམ་དུ་འགྲོ་བ་དང་འདྲ་བས་ལྷན་ཅི་མ་ཇ་ཡིན་མོད། མི་ཆོས་ད་དུང་བྱ་བ་དེའི་དོན་སྤྱིར་ག་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་བསམ་སྒོ་འཁོར་བྱུང་མེད། མིའི་རིགས་འདི་སྟོན་ཆགས་གཞན་དང་མི་འདྲ་བར་བྱུང་དུ་འཕགས་པའི་བྱུང་ཆོས་ཤིག་ཡོད། སྟོན་ཆགས་གཞན་པ་ཆང་མས་ཟན་ཟོས་ནས་འཆོ་ན་ཡང་། མིའི་རིགས་ཁོ་ནས་བཙོ་སྟོན་བྱས་ནས་ཟ་ཤེས། གནམ་ན་འཕུར་བ་དང་ལྷན་ཅི་མ་ཇ་འབྱུག་པའི་སྟོན་ཆགས་ཕུད། དེ་མིན་ས་སྤྱིར་འགྲོ་བའི་སྟོན་ཆགས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རྒྱུ་ཁང་ལག་ཁ་གས་ཡོད་པ་ནམས་ཤེད་སྟུང་དེ་ལུས་ས་ངོས་དང་མཉམ་པོར་འགྲོ་ཞིང་། མིའི་རིགས་ཁོ་ནས་ལུས་དྲང་མོར་རྒྱུ་ཁང་ལག་ཁ་གས་སྟུང་དེ་འགྲོ་བས་ལག་ངར་གཉིས་འཆིང་བ་ལས་གྲོལ། དེས་དེ་མིན་པའི་བྱ་བ་གལ་ཆེན་གྱི་རིགས་བསྐྱབ། དེ་བཞིན་དུ། སྟོན་ཆགས་གཞན་པའི་ཁས་ཟན་ཟ་ལ། མིའི་རིགས་ཀྱི་ཁས་ཟན་ཟ་བ་མ་ཟད་སྐད་ཆ་ཡང་ཤོད་བྱུང།

སྐབ་རྒྱུང་དུ་དཔེ་ཆ་འདོན་པའི་སྐབས་སུ། འཛིན་གྱའི་ནང་“ནན་བུན་”ཞེས་པའི་དགེ་སྙན་ཆེ་བ་ཞིག་གིས་ཙོམ་ཡིག་གཅིག་གི་འགོར་ཁ་བྱང་དུ་“ནེ་ཙོས་སྐབ་བྱང་དུ་ལས་ཐམ་མི་དང་།” ཅེས་པའི་ཆོག་རྒྱུ་འགྲིམ་ཡོད་པ་དན་སོས་ཀྱི་འདུག ང་ཆོ་སྐབ་གྲོགས་ཆང་མས་བཞུས་ཏེ་ཡི་རངས་བྱས་ཚུང་། ཆོག་རྒྱུ་འགྲིམ་ཡོད་པ་འདྲུང་ཡོད་པ་རྗེས་ནས་ཤེས། ཡིན་ནའང་། མིང་ཆོག་ལ་ཏེ་བག་ཅུང་ཟད་འདུག ལོ་དུ་མ་ཞིག་འགོར་པའི་རྗེས་སུ་དགེ་སྙན་ཆ་འདི་གཉིས་ལ་དོན་གནད་ཡོད་པ་རྟོགས། ནེ་ཙོས་མིའི་སྐད་ཆ་སྐབ་བྱུང་ན་ཡང་། ད་ཡོད་ཀྱི་བྱ་བའི་སྐྱེ་འགྲོས་སྤྱིར་བཤད་ན། ཁ་སྦྱོན་དང་འགྱུར་བ་གཏོང་མི་བྱུང། (དེར་བཞེན་ང་ཆོས་གཞན་བཤད་རྗེས་སྒྲོས་བྱེད་པ་ལ་“ནེ་ཙོས་མི་སྐད་སྐབ་པ་”ཟེར།) མི་ཁོ་ནའི་སྐད་ཆས་གནས་ཚུལ་དངོས་(འཛིན་ཏེན་སྤྱིའི་གནས་ཚུལ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་དོན་ནང་དུ་འདྲ།) གཞིར་བཟུང་སྟེ། གནས་ཚུལ་འགྱུར་བ་དང་དེའི་མཉམ་དུ་སྐད་ཆ་འདྲ་འགྱུར། ལྷན་ཅི་མ་ཇ་ཆ་མཆོན་ན། ལུ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཁས་པས་སྐྱ་ནག་ལ་ཆོད་ལྟ་བུས་པའི་མཛུགས་འབྲས་གཞིར་བཞག་ན། ཁོ་ཆོས་ཤིན་དུ་ཆང་ཡོད་པའི་སྐད་ཆའི་བཅའ་ཉམས་ཙོམ་སྐབ་ཤེས་ཀྱང་། སྐད་ཆའི་སྐྱ་གདངས་ཀྱི་འགྱུར་བྱུག་ནམས་སྐབ་མི་ཤེས། མིའི་རིགས་ཀྱི་སྐད་ལ་“སྐབས་བསྐྱར་གྱིས་འགྱུར་ཐོག་”བྱེད་བྱུང་བས། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་སྐྱ་རྒྱ་དུ་མར་དཔེ་བྱུང་བའི་སྐད་གདངས་ལ་རག་ལས། (རང་རྟོགས་མིན་པ་ནི་བཤད་མ་དགོས་པ་རེད།) ལྷན་ཅི་མ་ཇ་འདི་དག་ཕྱོགས་གཅིག་དུ་བསྐྱེས་ནས་སྐྱ་ཆོགས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། ཡང་སྐྱ་ཆོགས་དེ་དག་མཐུད་དགོས་ལ། ལྷན་ཅི་མ་ཇ་གདངས་ལ་ཆང་ཡོད། སྐད་བཅའ་འདྲ་མིན་སོ་སོར་སྐྱ་རྒྱ་བཅུ་

ཕྱག་ཁ་གས་ཙམ་ལས་མེད། འོན་ཀྱང་། བྱུང་པའི་སྒྲ་ཆོགས་དེས་བརྒྱ་སྟོང་མང་པོ་བྱུང་བུལ་སྒྲ་ཆོགས་གཉིས་ཅན་དང་གསུམ་ཅན། དེ་ལས་འབྲུམ་ཕྱག་དང་བྱེ་བ་ཁ་གས་འབྲུལ་བུལ། རྩོགས་གཞན་ཞིག་ནས་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཕྱིའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་དངོས་དང་དེའི་འགྱུར་སྒྲིག་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་བུལ་པས་བསམ་ཚུལ་ཡང་མང་པོ་འབྱུང་། སྐད་གདངས་རེ་རེ་སྒྲ་འདྲེས་བཀོལ་སྟུང་བྱས་ནས་རྩོག་འཛིང་ཅན་གྱི་ནང་དོན་འདྲ་མིན་མཆོན་བུལ། སྐད་ཆ་གཅིག་ལྟ། མིའི་རིགས་ཀྱི་སྐད་བདེ་མཐའ་མེད་པའི་སྐད་ཆའི་གདངས་ལ་བཅད་སྟུང་དང་འགྱུར་བ་གཏོང་བུལ་ལ། མཐའ་མེད་པའི་ནང་དོན་ལའང་འགྱུར་བ་གཏོང་བུལ་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད། འདི་ནི་སྒྲིག་ཆགས་གཞན་གང་གིས་ཀྱང་སྒྲུབ་མི་བུལ།

མིའི་རིགས་ཀྱི་སྐད་བདེ་ནི་སྒྲ་གདངས་ཀྱིས་བྱེད་ཐབས་སྟུང་པ་ལས་ལག་བདེ་དང་དཔེ་རིས་ཀྱིས་མིན་ལ། རྩེས་དབང་གིས་ནི་དེ་བས་ཀྱང་མ་ཡིན་ནོ། །མིའི་རིགས་ཀྱི་མཐོང་ཆོར་ཆེས་དར་ཆེ་ཡང་སྐད་བདེ་དེ་སྒྲིག་ཆོར་ལ་བརྟེན་གྱི་ཡོད། འདི་ནི་ཡོད་ཆད་མཐོང་ཆོར་ལ་བརྟེན་ནས་རྩལ་པ་འདོན་དགོས་པས། འོད་ཐིག་དང་ཁ་མི་འབྲལ། མཚན་ལ་བྱེད་མི་བུལ་པ་དང་། ལུན་ནག་འཐིབ་པའི་གནས་སམ་ཡང་ན་བཀག་འགོག་བྱེད་མཁན་གྱི་དངོས་པོ་ཡོད་ས་ཡང་བྱེད་མི་བུལ། སྒྲ་གདངས་ཀྱིས་ཉིན་མཚན་ཀྱན་ཏུ་བྱེད་རྩལ་འདོན་བུལ་པ་བཀག་འགོག་ཀྱང་བྱེད་སྒྲ་པོ་མེད། ལག་བདེའི་རིགས་ནི་ཕན་ཚུན་བར་ཐག་ཆེན་མཐོང་མི་བུལ་པས་སྒྲ་གདངས་ཀྱི་ཕན་རྩལ་དང་བར་ཐག་ཆེན་པོ་ཡོད། ལག་བདེ་སྟོན་པ་འམ་རི་མོ་འབྲེ་བ་ལ་ལག་པ་འགྲུལ་དགོས་པས། ལག་པས་དེ་དང་མཉམ་དུ་བྱ་བ་གཞན་སྒྲུབ་མི་བུལ། སྐད་ཆ་ནི་ཁ་ཡིས་བཤད་ཀྱིན་ཡོད་པས་རྩོགས་གཅིག་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་དེ་རྩོགས་གཅིག་ནས་ང་ལ་རྩོལ་བྱས་ཆོག མཁྱོགས་ཆད་ཀྱི་ཐད་ནས་བཤད་ན་ལག་བདེ་བསྟན་ཏེ་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་རྩེས་མི་ཟིན་ལ། རི་མོ་བྱས་ཏེ་དེ་བས་ཀྱང་རྩེས་མི་ཟིན། སྐད་གདངས་ལ་དཔེ་རིས་ནང་བཞིན་བྱེད་མི་བུལ་པ་ཉག་གཅིག་ཡོད་པ་ནི་དེ་ལ་གཏན་འཇགས་རང་བཞིན་དང་ཡུན་རིང་རང་བཞིན་མེད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་གདོད་མའི་སྒྲི་ཆོགས་ཀྱི་འབྲེལ་འདྲིས་གནས་ཚུལ་འོག འདིའི་རྩོགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ནི་ཕལ་བ་ཞིག་རེད། དེ་རི་མོར་བཀོལ་ཏེ་ཁ་གསལ་བྱས་ཆོག སྤྱིར་བཏང་ཁ་ནང་གི་སྐད་གདངས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་བཀོལ་སྟུང་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ད་གཟོད་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྐད་བདེ་ལ་མདུན་ལམ་ཆེན་པོ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་རེད།

(སྒྲ་རྒྱ་དང་སྒྲ་ཆོགས་ནི་རྒྱའི་བདེ་སྟོང་རིག་པའི་ཆོག་ཅིག་ཡིན)

སྒྲ་རྒྱ་ནི། བོད་ཀྱི་སྒྲའི་སྒྲེ་གནས།

སྒྲ་ཆོགས་ནི། སྒྲའི་རྣམ་འགྱུར་ལ་གོ་དགོས་པ་འདྲ།

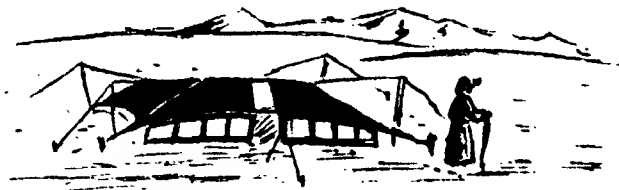
# འཆོ་བའི་དགོས་མཁོ།

(རིག་གནས་ཀྱི་དཔལ་མགོན་སྐུ་བས།)

རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་གི་འགྱུར་ཕྱོག་ལས་སྔོན་བརྟུང་གི་དོ་བོ་ཐམས་ཅད་འཛིག་ཅིང་སྐར་ཡང་མ་ལུས་པ་སྐྱེ་བར་བྱེད་པའི་གོ་ལ་རིལ་བོ་འདིའི་སྤྱིང་། རང་གཞན་སྐྱེ་བོ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དེ་བཞིན་ཁོར་ཡུག་གི་འགྱུར་ཕྱོག་དང་བསྐྱུན་ཏེ་ཕྱིའི་ལུས་དང་ནང་སེམས་གཉིས་ལའང་སྐར་ཆ་རེ་རེར་འགྱུར་བ་སོང་དང་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། སྤྱིར་མིའི་ལུས་ལྟར་འདི་འབྲུང་བཞི་ཆོགས་པའི་གཞོན་ཕྱགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཆགས་པ་ཞིག་རེད། འདི་འདྲའི་ལུས་ལྟར་འདི་འཆོ་བར་བྱེད་པ་ལ་སྤྱི་ནང་གི་ཆ་རྒྱུན་དུ་མ་ཞིག་ངེས་པར་ཆང་དགོས་པ་ཡིན། དེས་ན་ཟ་མ་ནི་མིའི་རིགས་འཆོ་བར་བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུན་ཡང་དང་པོ་དེ་རེད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གཞན་ཆང་མ་སྒོགས་པའི་ངལ་བ་ལས་ཐར་བར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་། དེ་ཙམ་གྱི་ག་ལ་ཆོག་སྟེ། རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཁམས་ཤིན་ཏུ་བདེ་བ་ཞིག་དགོས་པ་ལ་ན་ཆ་སྔོན་འགོག་བྱེད་པའི་ཤེས་བྱ་ལ་སྦྱང་བར་བྱེད་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡང་ཐོག་མར་ཟས་རིགས་འདྲ་མིན་གྱི་རྒྱས་པ་དང་ཕན་ཡོན་ཤེས་དགོས་པ་མ་ཟད། དེ་དག་ཅི་ལྟར་ལེད་སྟོང་བྱེད་པའི་བརྟུང་རིམ་ཀྱང་ཤེས་དགོས། མི་གང་ཞིག་གི་ལུས་ཁམས་བདེ་མི་བདེ་དང་གཟུགས་སྟོབས་རྒྱས་མ་རྒྱས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ནི་གཙོ་བོ་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་བའི་ནང་ཟས་རིགས་ཅི་ཞིག་ལོངས་སྤྱོད་མིན་ལ་རག་ལས་པ་ཞིག་རེད། ཟས་རིགས་དེ་དག་གི་རྒྱས་པ་ལས་མི་ནམས་ཀྱི་འཆོ་བའི་བྱ་ལས་དང་བྱེད་ལས་སོགས་ཆང་མར་འཕོ་འགྱུར་གཏོང་བཞིན་ཡོད། དཔེར་ན། ཟས་རིགས་སྒྲགས་ཅིག་གི་ནང་མིའི་ལུས་པོར་མཁོ་རིགས་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་མི་ལྡན་ལ། དེ་དག་ཇི་བཞིན་མ་བྱུང་བའི་རྒྱུ་གྱིས་མཐུག་འབྲས་རང་ཉིད་ལ་ན་ཆ་འདྲ་མིན་ཞིག་གིས་མནར་གཅོད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། དེ་བས་རང་ཉིད་ཀྱི་གཟུགས་པོ་ལ་ངེས་བར་མཁོ་བའི་ཟས་རིགས་འདྲ་མིན་རེ་རེ་བཞིན་ངོ་འཕྲོད་པའི་ཐོག་ནས་ལོངས་སྤྱོད་བྱ་ནི་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་ཀྱི་ཡོད།

རང་ཉིད་ལ་ངེས་པར་མཁོ་བའི་ཟས་རིགས་ནི།(Carbohydrates, Proteins, Fats, Minerals, Vitamins, and Water)དེ་དག་རིམ་བཞིན་ཞོག་ཞོག་དང་། སྙན་མ། སྐྱམ། ཅོང་། ཆོད་མ། སྙན་སྒྲ། རྒྱ་སོགས་ཀྱི་ནང་ལ་ཡོད་པ་དང་། གཞན་ཡང་ཤིང་ཏོག་དང་ཤིང་རིགས་ཆང་མ་ལེད་སྟོང་དགོས་སོ། །དགྲུང་ལོ་༡༠ཡན་གྱི་བུ་མོའི་རིགས་ལ་ཆ་སྟོམས་ཟས་བརྟུང་ཁེ་༡༩༠༠ དགོས་པ་དང་། དེ་བཞིན་བུའི་རིགས་ལ་ཆ་སྟོམས་ཁེ་༡༩༠༠དགོས། དགྲུང་ལོ་༡༣ནས་༡༥ ལན་ལ། ༡༠ནས་༡༣ བར་ལ་ཆ་སྟོམས་ཟས་བརྟུང་ཁེ་༡༣༠༠, ༡༥༠༠, ༡༧༠༠རེ་དགོས་པ་དང་། དགྲུང་ལོ་༡༧ནས་༡༩ བར་བུ་ཡིན་ན་ཁེ་༡༥༠༠ནས་༡༠༠༠ བར་དང་བུ་མོ་ཡིན་ན་ཁེ་༡༣༠༠དགོས། ལྷག་པར་ཕྱ་གུ་སྐྱེ་བྱུ་ཡོད་པའི་མུམ་མ་ཡིན་ན་ཆ་སྟོམས་ཁེ་༡༥༠༠དགོས། ཡར་ཐོན་རྒྱུ་ཕྱོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ནང་ཟ་ཆད་རན་པོའི་སྒོ་བ་སྒྱུར་གི་རྒྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གཟུགས་པོའི་འཕེལ་རིམ་ཆ་སྟོམས་ཤིང་ནད་རིགས་འདྲ་མིན་གྱི་གཡོག་དུ་མ་ཆུང་བར་ཅི་བདེར་གང་སྤྱིད་ཀྱི་འཆོ་བ་ལ་རོལ་བཞིན་ཡོད་མོད། ཤར་ཕྱོགས་མཁའ་ཤི་ཡའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ནང་དུ་དེ་ལས་ཕྱོག་སྟེ་སྒོ་བ་སྒྱུར་གི་ཆུ་ཆད་དམན་པ་མ་ཟད་ཟ་ཆད་མང་ཉུང་དང་ཡང་ན་མཁོ་བའི་ཟས་རིགས་དུས་ཐོག་མ་བྱུང་བས་འགོས་ནད་དང་འགོས་ནད་མ་ཡིན་པའི་ན་ཆའི་རིགས་འདྲ་མིན་

ཞིག་ཡོང་དང་ཡོང་བཞིན་ཡོད། གཟུགས་པོར་ཟས་བཅུད་ཆ་མ་སྟོམས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ནད་རིགས་ཁག་ དཔེར་ན།  
(Marasmus, Kwashiorkar)འདི་གཉིས་ནི་ལུས་པོ་ལ་སྙན་མའི་བཅུད་སྟོགས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་ཉུང་དགས་པ་ལས་བྱུང་གི་  
ཡོད། དེ་ཡང་ལྷག་པར་ལོ་ཉ་ནས་ལབར་གྱི་སྤྱ་གྲུ་བརྒྱ་ཆ་ ༧༠%ཙམ་ལ་ན་ཆ་འདི་རིགས་ཡོང་གི་ཡོད། འོན་ཕྱིན་ནང་གི་འཕྲོད་  
བསྟེན་ཡག་པོ་ཞེས་པ་དེ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་དམ་ཟེར་ན། རང་གཞན་ཆང་མས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་བ་གང་སྟེད་སྟེད་  
ཀྱི་ཐོག་ནས་མི་ཆོ་དེའང་རྒྱན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་རེ་བ་རྒྱག་གི་ཡོད། དེས་ན་འཕྲོད་བསྟེན་ནི་བདེ་སྟེད་ཀྱི་ཙ་བ་སྟེ་མེད་ཐབས་མེད་  
པའི་ཆ་རྒྱན་གལ་གནད་ཅན་ཞིག་ཡིན། (WHO)འཇམ་སྒྲིང་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པས་འཕྲོད་བསྟེན་ཡག་པོ་ཞེས་པ་དེ་ཆ་  
ཆང་བའི་ཕྱི་ལོ་གཟུགས་ཅན་དབང་པོ་ཡན་ལག་སྟོགས་དང་། ནང་སེམས་ཀྱི་ཁི་བདེ། སྟོས་སུ་སྤྱི་ཚོགས་ཁྱིལ་པོའི་བདེ་སྟེད་  
ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།



## ཟ་རྒྱུའི་རྩམ་པ་མ་རེད། ལྷ་རྒྱུའི་རྩམ་པ་རེད།

(རིག་གནས་ཀ་པ།)རིག་འཚོ།

ད་ལོ་དོར་གདན་གྱི་དུས་འཁོར་དབང་ཆེན་སྐབས། མཆོད་རྟེན་སྟོར་ལམ་གྱི་མི་ཚོགས་ཁྲིད་དུ་སློབ་སྦྱོང་གི་གིས་“དུས་  
དེབ་གཟིགས། དུས་དེབ་གཟིགས། དུས་དེབ་གསར་པ་གསར་རྒྱུང་རེད།”ཅེས་དེབ་འཛོང་བའི་སྐད་བརྒྱབ་ཅིང་། ཉི་  
མཁན་མི་གཅིག་ཀྱང་མ་བྱུང་། ཡང་བསྐྱར་ཁོས་ལག་དུ་རྩམ་པ་དུས་དེབ་ཅིག་བཟུང་སྟེ། “རྩམ་པ་གཟིགས། རྩམ་པ་  
གཟིགས། རྩམ་པ་གསར་པ་རེད།”ཅེས་སྐད་རྒྱག་སྐབས། སློ་ལགས་དང་། མྱོ་ལགས་ཁ་གསལ་གིག་རུབ་ཡོང་སྟེ། “བྲ།  
རྩམ་པ་ག་བར།”ཞེས་འདྲི་སྐབས། ཁོས་དེབ་སྟོན་ཞོར་“མྱོ་ལགས། ཟ་རྒྱུའི་རྩམ་པ་མ་རེད། ལྷ་རྒྱུའི་རྩམ་པ་  
རེད།”ཅེས་ཟེར་སྐབས། ཁོར་མིག་ལྷ་རྩམ་ཡང་མི་བྱེད་པར་སྟོར་ལམ་ལ་ཞུགས།



# ཨ་ཁིམ་ཕིག་ལུས་རྩལ་འགྲན་ཆོག་གི་བྱུང་རིམ།

ཙམ་སྤྱི་ཆོག་ཆུང་གིས་བཏུས།

ང་ཆོས་ཨ་ཁིམ་ཕིག་ལུས་རྩལ་འགྲན་ཆོག་ཞེས་པ་དེ་བརྒྱུད་འཕྲིན་དང་རྒྱུ་ལྡན་གསལ་སྤྲོད་ལས་གོ་བོས་བྱུང་ཆུང་། ཡིན་ནའང་དེ་ནི་ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྱག་དང་བཅུ་ཕྱག་ཁ་གསལ་སྤྲོད་དུ་དར་བའི་ལུས་རྩལ་འགྲན་ཆོག་གི་མ་ཡིན་པར་ལོ་ངོ་སྤྱི་ལྷན་གཉིས་དང་བདུན་བཅུ་ལྷག་གི་སྤྲོད་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་སྤྱི་ལོ་སྤྲོད་གི་ལོ་(BC) ༦༥༠ ལས་མས་ཙམ་ལ་གནའ་བའི་གི་རི་སེའམ་(Greece) ཞི་ལ་རྒྱལ་ཁབ་དུ་ཆོ་བ་ཆུང་གསལ་མང་པོ་ཡོད་པ་ནང་ཕན་ཚུན་དབར་དམག་འབྲུག་ཟམ་མི་ཆད་པ་ལངས་པས་ལུལ་དེའི་མི་དམངས་རྣམས་ཀྱིས་ཞི་བདེ་ཁོ་ནར་རེ་སྤྱུག་ཤེད་བཞིན་དུ་གནས་ཡོད། དུས་སྐབས་དེར་ལུལ་དེ་ལ་ལྷ་མཆོད་འབུལ་བའི་ལུས་རྩལ་འགྲན་ཆོག་གི་མེད་པ་དེ་རིམ་གྱིས་ཞི་བདེ་དང་མཛའ་གྲོགས་ཀྱི་ལུས་རྩལ་འགྲན་ཆོག་གི་ཁྱུ་ཀྱར་བ་རེད། སྤྱི་ལོ་སྤྲོད་གི་ལོ་(BC) ༥༥ ལོར་གི་རི་སེའམ་གྱི་ལུས་རྩལ་འགྲན་ཆོག་སྤེལ་དང་པོ་དེ་ཨ་ཁིམ་ཕིག་ལུས་རྩལ་འགྲན་ཆོག་གི་ཁྱུ་ཀྱར་དེ་ཡང་ལོ་བཞི་རེའི་ནང་སྤེལ་རེ་ཆོག་སྤྱུ་གཏན་འབེབས་བྱས། ལུས་རྩལ་འགྲན་ཆོག་དེ་ཆོག་གི་རིང་གི་རི་སེའི་ནང་ཞི་བདེར་གནས་ཤིང་། དམག་འབྲུག་གི་ལས་ལ་འདུག་བཞིན་ཡོད་པའི་ཕྱོགས་གཉིས་ཐད་ནས་ཀྱང་དེས་པར་དུ་མཆོན་ཆ་བཞག་སྟེ་དམག་མཆོམས་འཛིག་པ་ལས་སུས་ཀྱང་འགལ་ནའང་དེ་དག་ལ་ཆད་པ་ནན་པོ་ཕྱི་ཕྱོག་གི་ཡོད།

སྤྱི་ལོ་སྤྲོད་གི་ལོ་༤༥ ལོར་ལུས་རྩལ་འགྲན་ཆོག་གི་ཅུང་མོའི་རྣམ་གྲངས་རྣམས་གཏན་འབེབས་ཅན་དུ་གྱུར། སྤྱི་ལོ་ ༡༧༩ (AD) ལོར་ལུལ་དེར་ས་འགལ་གྲགས་ཆེར་བྱུང་སྟེ་ཅུང་མོ་ཅི་སའི་ས་ཆ་ (Altitude) feet 20 (6 meters) ཙམ་སའི་འོག་དུ་བཞེབས་པ་སྤྲོད་ཀྱི་ཆགས་འཛིག་བྱུང་རྒྱུ་ཨ་ཁིམ་ཕིག་ལུས་རྩལ་འགྲན་ཆོག་གི་ཆོག་སྤྱུ་མཆོམས་ཆད་པར་གྱུར། དུས་རབས་བཅུ་དགུ་བའི་དུས་མཇུག་ཙམ་ལ་སྤྱི་ལོ་སྤྲོད་ཀྱི་ཆགས་འཛིག་མཆོད་ཡོད་པས་ཞི་བདེར་དགའ་བའི་མི་དམངས་རྣམས་ཀྱིས་ཨ་ཁིམ་ཕིག་ལུས་རྩལ་འགྲན་ཆོག་སྤྲོད་གསལ་ཡོད་པར་རེ་འབོད་ཤེད་ཀྱིན་ཡོད། ༡༩༩ ལོར་དེར་རབས་ཨ་ཁིམ་ཕིག་ལུས་རྩལ་འགྲན་ཆོག་སྤྲོད་བཞེད་མཁན་ནམ་སྤྲོད་གསལ་སྤྲོད་མཁན་ལྷ་རན་སའི་ཕི་ཨེར་ཏེ་ ཀྱུ་པུ་པེའི་ཏན་ཞེས་པས་ལྷ་རན་སའི་རྒྱལ་ཡོངས་རང་བཞིན་གྱི་ལུས་རྩལ་འགྲན་ཆོག་ལོ་སྤྱི་ལྷན་གྱིས་པར་མ་ཟད། འགོ་བྱེད་ཀྱི་ལས་འགན་ཡང་བཞེས། ད་དུང་ (ལུས་རྩལ་དཔུང་གཏམ།) ཞེས་པའི་དུས་དེབ་གསལ་བསྐྱར་བྱས། ཁོང་གི་འབོད་སྤྱུལ་འོག་ ༡༩༩ ༥ ནིན་ལྷ་རན་སའི་གྲོང་ཁྱེར་པ་ལི་ནས་ཨ་ཁིམ་ཕིག་ལུས་རྩལ་འགྲན་ཆོག་སྤྲོད་པའི་འཕུས་མི་ཆོག་ཆེན་འཛོགས་ཆོག་ཆེན་དེའི་ཐོག་མཁོན་གཅིག་དུ་ཨ་ཁིམ་ཕིག་ལུས་རྩལ་འགྲན་ཆོག་སྤྲོད་པར་གྲོས་འཆམ་བྱུང་། དེ་ནས་བཟུང་ཨ་ཁིམ་ཕིག་ལུས་རྩལ་འགྲན་ཆོག་དེ་རྒྱལ་སྤྱིའི་རང་བཞིན་གྱི་ལུས་རྩལ་འགྲན་ཆོག་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་། འཛམ་གླིང་ཡོངས་ནས་ཁས་ཁྲུངས་ཤིང་ཡི་རང་ཤེད་པའི་ལུས་རྩལ་འགྲན་ཆོག་གི་ཁྱུ་ཀྱར། ༡༩༩ ༥ ནིན་འཛམ་གླིང་རང་བཞིན་གྱི་ལུས་རྩལ་འགྲན་ཆོག་སྤྲོད་པའི་དེ་གི་རི་སའི་ (Greece) རྒྱལ་ས་ཨ་ཏེན་(Athens) དུ་ཆོག་གི་དང་། ད་ཆ་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་འབྲུ་མིན་ ༡༩༠ ལྷག་ཙམ་དང་། ཅུང་མོའི་རྣམ་གྲངས་ ༡༩༠ ལྷག་ཙམ་ཟེན་གྱི་ཡོད། དེ་ནས་བཟུང་སྤྲོད་ལུགས་ལྟ་

ལོ་བཞི་རེའི་ནང་སྐབས་རེ་ཚོགས་པ་རེ་དེ། ༡༩༩༡༥༡༥ ནས་ ༩ ལ་ བར་སི་ཕེན་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་པ་སིའི་ལོ་ན་རུ་ཚོགས་པ་  
 དང་། ༡༩༩༥ལོར་ཨ་མེ་རི་ཁའི་ (Atlanta, Ga)ཨ་ཁི་ལན་ཏ་གླེན་པར་ཚོགས། ༢༠༠༠ལོར་ཨ་སི་ཁྱ་ལི་ཡའི་སི་ཏ་ནེ་  
 རུ་ཚོགས་པ་རེ་དེ། སྤྱིར་དེང་རབས་ཨོ་ལིམ་ཕིག་ལ་དབྱར་ཁ་གཅིག་དང་དགུན་ཁ་གཅིག་ཡོད་ན་འང་དགུན་ཁའི་འགྲན་ཚོགས་  
 དེ་༡༩༩༤ Franceནས་ཚོགས་འགོ་ཚུགས་པ་དང་། དེའི་ལན་ལ་ཚོགས་ཐུབ་མི་འདུག་༡༩༩༤ནས་༡༩༩༩ལོ་བར་ལོ་གཅིག་གི་  
 དབྱར་དགུན་ལ་ཚོགས་པ་དང་། ༡༩༩༤ལོར་དེ་ལ་འགྱུར་བ་ཐེབས་ནས་ལོ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་རྒྱུང་བ་རེ་དེ། ༡༩༩༩དང་༡༩༩༥  
 ༢༠༠༠བཅས་ལ་དབྱར་ཁར་ཚོགས་པ་དང་། ༡༩༩༩དང་༡༩༩༥ ༢༠༠༠བཅས་ལ་དགུན་ཁ་ཚོགས་པ་རེ་དེ། སྐབས་དང་པོའི་  
 ཨོ་ལིམ་ཕིག་(༡༩༩༥)ཚོགས་པ་ནས་ད་བར་ལོ་བཞི་རེ་བྱས་ན་ཐེངས་སྟུང་རུ་ཚོགས་ཡོད་ན་འང་༡༩༩༥དང་༡༩༩༠ ༡༩༩༤བཅས་  
 ལ་འཇམ་གྱིང་དམག་ཆེན་དང་པོ་དང་གཉིས་པར་སྐབས་འཁོལ་བས་ཚོགས་ཐུབ་མི་འདུག།

## ཨོ་ལིམ་ཕིག་ཚོགས་པ་ས་དང་ལོ་དུས།

### Sites of Olympic Games

Year	Summer	Winter
1896	Athens/Greece	Not held
1900	Paris/France	Not held
1904	St. Louis/Mo.	Not held
1908	London/ England	Not held
1912	Stockholm/ Sweden	Not held
1916	Not held	Not held
1920	Antwerp/ Belgium	Not held
1924	Paris/ France	Chamonix, France
1928	Amsterdam, Holland	St. Moritz, Switzerland
1932	Los Angeles, USA	Lake Placid, N.Y
1936	Berlin, Germany	Garmisch-Partenkirchen (Ger)
1940	not held	not held
1944	not held	not held
1948	London, England	St. Moritz, Switzerland
1952	Helsinki, Finland	Oslo, Norway

1956	Melbourne, Australia	Cortina, Italy
1960	Rome, Italy	Squaw Valley, Calif.
1964	Tokyo, Japan	Innsbruck, Austria
1968	Mexico City, Mexico	Grenoble, France
1972	Munich, West Germany	Sapporo, Japan
1976	Montreal, Canada	Innsbruck, Austria
1980	Moscow, Soviet Union	Kake Placid, N.Y.
1984	Los Angeles, Calif.	Sarajevo, Yugoslavia
1988	Seoul, South Korea	Calgary, Canada
1992	Barcelona, Spain	Albertville, France
1994	not held	Lillehammer, Norway
1996	Atlanta, USA	not held
1998	not held	Nagano, Japan
2000	Sydney, Australia	not held
2002	not held	Salt Lake City, U.S.A.

ཨ་ཁིམ་ཕྱག་གི་དར་ཆ།

ཨ་མིན་ཡིག་གི་དར་ཆ་ནི་༡༧༡༣ལོར་དང་རབས་ཀྱི་ཨ་མིན་ཡིག་ལུས་རྩལ་འགྲན་ཚོགས་གསར་གཏོད་གནང་མཁན་ཡི་ཨང་  
 ༡༩ ཀུའུ་པའི་ཏན་གྱིས་གྲོས་འགོ་བོད་པར་གཞིགས་ཏེ་བཅོས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཚོགས་དར་དེའི་ཐོག་ཁ་དོག་རྩོམ་པོ་དང་།  
 སེར་པོ། ནག་པོ། རྩེ་གྲ། དམར་པོ་བཅས་ཀྱི་ཨ་མིན་ཡིག་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་བའི་རིམ་བོད་པ་ལས་ཚོགས་མིའི་རྒྱལ་ཁབ་  
 ཁག་གི་རྒྱལ་དར་གྱི་ཁ་དོག་ནམས་གཅིག་བརྒྱས་ཀྱིས་མཚོན་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་རྩེ་སྐུ་ཁ་དོག་ཡི་དར་འབྲེལ་བཤད་མི་འདྲ་  
 བ་རྒྱལ་གི་ཡོད་པ་དཔེར་ན། ༡༧༧༧ལོར་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཨ་མིན་ཡིག་ལུ་ཡོན་རྩན་ཁང་གིས་དཔེ་སྐུ་བྱས་པའི་ (ཨ་མིན་ཡིག་དབྱེད་  
 གཏམ་) (དུས་དཔེ་༤༠)ཞེས་པའི་ཨ་མིན་ཡིག་གི་རྩ་བྱིམས་སྟར་ན་ཨ་མིན་ཡིག་གི་དར་ཆ་དང་དེའི་ཐོག་གི་བརྒྱུད་འབྲེལ་  
 ཨ་མིན་ཡིག་གི་ཡོད་པའི་གོ་དོན་ནི་སྤྱིང་ཆེན་ཡི་ཡོད་མཐུན་སྒྲིལ་དང་། འཛམ་སྤྱིང་ཡོངས་ཀྱི་ལུས་རྩལ་པས་དྲང་བཞག་གི་འགྲན་རྒྱུར་དར་  
 མཛའ་མཐུན་གྱི་སྤྱིང་སྟོབས་ཡུན་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཨ་མིན་ཡིག་གི་ལུས་རྩལ་འགྲན་ཚོགས་ཐོག་མཛའ་འབྲུད་ཡོང་ལུགས་མཚོན་པ་ཞིག་  
 རེད་ཅེས་འཁོད་ཡོད། ༡༧༧༧ལོར་ཨ་མིན་ཡིག་གི་ལུས་རྩལ་འགྲན་ཚོགས་བཙུགས་ནས་ལོ་ནི་ལྷ་འཁོར་བར་དུ་གསོ་ཞུ་སྐབས་

ཚོགས་དར་དེ་པ་ལིའི་ཀྱལ་སྤྱིའི་ཨོ་ལིན་ཡིག་ཡུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་དུ་ཐོངས་དང་པོར་བསྐྱེད་ས་ཤིང་། ༡༩༣༠ལོར་པ་ལིའི་ཀྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཨོ་ལིན་ཡིག་ཡུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གིས་ཀྱལ་སྤྱིའི་ཨོ་ལིན་ཡིག་ཡུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་ལ་ཚོགས་དར་དེ་དང་འདྲ་བ་ཞིག་ལུལ་བ་དེ་ལུས་ཙུལ་འགྲན་ཚོགས་རིམ་ཚུགས་ཀྱི་མཇུག་སྒྲིལ་སྐབས་གོང་མ་ཚོགས་ལུལ་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་དེའི་འཐུས་མིས་ཚོགས་དར་དེ་སྐབས་འདིའི་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་དབུ་འཛིན་ཁང་དུ་ཉར་འཛོག་བྱས་ནས་ལོ་བཞི་སོང་རྗེས་གོང་གསལ་ལྷན་ཅིས་སྤྱོད་རེས་བྱེད་དགོས། དགུན་དུས་ཨོ་ལིན་ཡིག་ཡུས་ཙུལ་འགྲན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་དར་ནི་༡༩༥༣ལོ་ནས་བཟུང་ནིར་ཐེ་ཨའོ་སི་ལུའུ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ལེགས་འཕུལ་དང་། སྤྱོད་ལེན་། ཉར་ཚགས། བེད་སྤྱོད་བཅས་བྱེད་པའི་ཐབས་དེའང་དབུར་དུས་ཀྱི་ཨོ་ལིན་ཡིག་ཡུས་ཙུལ་འགྲན་ཚོགས་དང་འདྲའོ།

## ལུས་ཙུལ་འགྲན་ཚོགས་སྤྱིང་གི་དཔལ་འབར།

ལུས་ཙུལ་འགྲན་ཚོགས་ཆེ་གས་འགོ་ཚུམ་སྐབས་སུ་དཔལ་འབར་སྒྲོན་པའི་ལུགས་སྒྲོལ་ནི་གནའ་རབས་ཨོ་ལིན་ཡིག་ཡུས་ཙུལ་འགྲན་ཚོགས་སྤྱིང་བཀྲ་ཤིས་དཔལ་འབར་སྒྲོན་པའི་སྒྲོལ་རྒྱུ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།

སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ཤེས་ཀྱི་ལོ་༡༩༥༥ལོར་གནའ་རབས་ཞི་ལ་ཀྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ཆོ་བ་སོ་སོའི་བར་གྱི་འབྲེག་ཚུད་དང་དམར་གསོད་བའི་འཇགས་སུ་གཏོང་ཆེད་དྲག་ཙུལ་པ་གསུམ་གྱིས་ཨོ་ལིན་ཡིག་ཀྱི་སི་ལྷ་ཁང་མཐུན་གྱི་མཆོད་སྟེགས་སྤྱིང་གི་མཆོད་མེ་ནས་དཔལ་འབར་སྒྲོན་རྗེས་མཐོན་པོར་བསྐྱེད་ས་ཏེ་ཀྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཆོ་ཁག་སོ་སོར་རྒྱག་ཞོར་དུ་འཐབ་འཛིངས་ཐམས་ཅད་མཆམས་འཛོག་དགོས་པའི་ཀྱལ་པོའི་བཀའ་ལུང་བྱུང་བ་སྐབས་བྱས་པར་མ་ཟད། ལུལ་དུ་བྱུང་བའི་དྲག་ཙུལ་པ་བདམས་ཏེ་ཨོ་ལིན་ཡིག་གྲོང་ཁྱེར་དྲག་ཙུལ་འགྲན་ཚོགས་སུ་ཞུགས་དགོས་པའི་སྒྲོན་བདེ་བཏང་། འགྲན་རྒྱར་གྱི་འགོ་ཚུམ་སྐབས་དྲག་ཙུལ་པ་ནམས་མཆོད་སྟེགས་ནས་སྒྲིས་༣༠༠ཙམ་ཡོད་སར་སྐྱག་གིན་བསྡད། གན་འབྱེད་པའི་བཀའ་བདེ་བཏང་མ་ཐག་ཆང་མ་མཆོད་སྟེགས་ཤོགས་སུ་བརྒྱགས་ཤིང་། ལུས་སྒྲོན་ལ་མཆོད་དཔོན་གྱི་ལག་ནས་དཔལ་འབར་རྒྱར་སྒྲངས་ཏེ་མཆོད་སྟེགས་སྤྱིང་གི་མཆོད་མེ་སྒྲོན་ཐུབ་ན། དེ་ལ་ཀྱལ་ཁ་དང་སྟན་གྲགས་ཐོབ་པ་ཡིན། དེ་ནས་བཟུང་ལུས་ཙུལ་འགྲན་ཚོགས་ཀྱི་མཇུག་སྒྲིལ་སྤྱིང་གི་དཔལ་འབར་སྒྲོན་པ་ནི་འཇམ་གླིང་གི་ཀྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་མི་དམངས་ཆོ་བའི་འཇགས་ལ་དགའ་ཞིང་རང་དབང་ལ་བརྩོན་པའི་མཆོན་བྱེད་ཅིག་ཏུ་གྱུར། ༡༩༩༥ ལོར་འཇར་མན་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་པོ་ལིན་དུ་སྐབས་ ༡༡ པའི་ཨོ་ལིན་ཡིག་ཡུས་ཙུལ་འགྲན་ཚོགས་འཚོགས་ནས་དཔལ་བར་བརྒྱད་སྤྱོད་ཀྱི་ལུགས་སྒྲོལ་དེ་འགོ་ཚུགས་པ་རེད། དེ་ནི་ལུས་ཙུལ་འགྲན་ཚོགས་འཚོགས་རིང་ལུས་ཙུལ་ཐང་གཙོ་བོའི་མེ་ལྗེའི་སྟེགས་ཤུའི་ཐོག་རྒྱ་ཆད་མེད་པར་འབར་བའི་མེ་ལྗེ་དེ་རེད། དེ་ནི་ལུས་ཙུལ་འགོ་འཇུགས་མཇུག་སྤྱོད་སྟེགས་སྐབས་སུར་ནས་མཇུག་མ་བསྐྱལ་བར་འཛོག་དོགས་ཀྱི་ཡོད།

# ཆོར་ཤེས་དབང་པོ།

ཆོར་ཤེས་ཆོག་མ་ཆུང་གིས་བདུས།

ཕྱི་རོལ་ཡུལ་ལས་བྱུང་བའི་གཟུགས་སྒྲི་རི་རེག་བྱ་ཤིག་གི་ཤིག་ཐུག་ཆང་མ་ཆོར་ཤེས་དབང་པོས་སྒྲུབ་ནས་དབང་ཅ་  
བརྒྱད་ཟླ་དཔར་བརྟེན་སྒྱུ་ལ་བྱས་པ་ལས་ཆོར་ཤེས་བྱུང་བ་རེད།

ཆོར་ཤེས་ཀྱི་དབང་པོར་མིག་དང་། རྩ་བ་དང་། ལྡན་ཅུ། རེག་བྱ་འཇམ་པགས་པ་བཅས་དབང་པོ་ལྔ་ཡོད་པ་ཡིན། གཞན་  
ཡང་ནང་ཁྲོལ་ལ་གནས་པའི་ཆོར་ཤེས་དབང་པོ་དང་། རྩས་འགྱུར་ཆོར་ཤེས་དབང་པོ་ཤིགས་ལུས་པོའི་ནང་གི་འགྱུར་ལྡོག་སྒྲ་  
ཆོགས་ཤེས་ཆོར་བྱེད་ཐུབ་པ་དེར་ཆོར་ཤེས་དབང་པོ་ནང་མ་ཟེར།

## དབང་པོ། མིག་

མིག་ནི་མཐོང་བྱེད་དབང་པོ་ཡིན། དེ་ལ་མིག་འབྲས་དང་མིག་གི་ཁོངས་གཏོགས་དབང་པོ་བཅས་གཉིས་སུ་བྱེ་ཆོག་ཅིང་། ཕྱི་  
རོལ་ཡུལ་གྱི་དངོས་གཟུགས་རྣམས་མིག་གི་རྒྱལ་མོ་བརྒྱད་ནས་མཐོང་བྱེད་ཅི་སྒྲིའི་ཐོག་ཏུ་འཆར་རྒྱུ་ཡིན། མཐོང་བྱེད་དབང་ཅ་  
བརྒྱད་ཟླ་དཔར་བརྟེན་སྒྱུ་ལ་བྱས་པ་ལས་ང་ཆོས་དངོས་གཟུགས་མཐོང་ཐུབ་པ་རེད།

## ༡། མིག་འབྲས།

མིག་འབྲས་ནི་མཐོང་བྱེད་དབང་པོའི་ཐུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ཡིན་ཞིང་། དེ་མིག་ཁྲིམ་གྱི་ནང་དུ་གནས་ཡོད་པ་དང་། མིག་འབྲས་  
ཀྱི་རྒྱལ་མོ་དེ་མཐོང་བྱེད་དབང་ཅ་བརྒྱད་ཟླ་དཔར་འབྲེལ་ཡོད། མིག་འབྲས་ལ་འང་མིག་འབྲས་ཀྱི་ལྡེབས་རིམ་དང་མིག་འབྲས་  
ཀྱི་ནང་རིམ་བཅས་གཉིས་སུ་བྱེ་ཆོག་

## གཉིས་པ། རྩ་བ།

དེ་ནི་ཕྱི་ནང་དང་། བར་ན། རང་ན་བཅས་ཁག་གསུམ་ལས་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དེ་ལས་ཕྱི་ནང་དང་། བར་ན། རང་ན་འི་  
དྲུང་འབྲེལ་གྱི་གནས་བཅས་ནི་སྒྲ་འཛིན་དབང་པོ་ཡིན་ལ། རང་ན་འི་མདུན་ཁྲིམ་དང་སྒྲ་ཕྱི་དང་སྒྲ་ཀྱའི་གནས་གཉིས་ནི་ཆོར་ཤེས་  
སྒྲ་མས་སྒྲིག་དབང་པོ་རེད། སྒྲ་ཆོར་བའི་སྒྲ་ཕྱིའི་གོ་རིམ་ནི། རྩ་ལམ་ཕྱི་མ་.....སྒྲ་དབང་རྩ་སྒྲི་.....སྒྲ་ལེན་རྩས་པ་.....ན་བའི་དྲུང་  
འབྲེལ་.....སྒྲ་ལེན་དབང་ཅ་.....ཟླ་དཔར་བརྟེན་སྒྱུ་ལ་བྱས་པ་ལས་རིམ་བཞིན་བརྒྱད་ནས་ང་ཆོས་སྒྲ་ཐོས་ཆོར་ཐུབ་པ་རེད།

## གསུམ་པ། ལྡན་ཅུ།

སྒྲ་ཐུག་གི་གནས་སུ་སྒྲ་ཕྱི་དང་འབྲས་སྒྲི་ཡོད་པའི་སྒྲ་དྲུང་དུ་དེ་སྒྲ་ཕྱི་དང་གྲ་ཐུང་མང་པོ་ཡོད་པ་དེས་དེ་མ་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་ཤིག་  
ཐུག་སྒྲ་ལེན་བྱས་ཏེ་སྒྲ་ཕྱི་དབང་ཅ་བརྒྱད་ཟླ་དཔར་བརྟེན་སྒྱུ་ལ་བྱས་པ་ལས་དེ་མ་གང་ཡིན་དེ་བྱེད་བྱེད་ཐུབ་པ་རེད།

### བཞི་པ། མྱེ།

མྱེ་ཡི་རྩ་ཚུར་དབང་པོ་རྒྱ་བ་པགས་པ་ལྟ་བུ་དེ་གཙོ་བོ་མྱེ་འབྲུར་མྱེ་དང་བཅས་མྱེ་ཙེ་རུ་གནས་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡི་སྒྲིང་དུ་རྩ་ཚུར་སྤྲ་མུང་མང་པོ་ཡོད་པ་དེས་རྩ་བུ་གང་ཡིན་མྱོང་ཞིང་རྒྱད་པར་བད་སྒྲེལ་གྱི་ཡོད། གཞན་མྱེ་ནི་སྒྲིང་གྱི་དབང་པོ་ཡང་ཡིན།

### ལྷ་པ། རེག་བྲ།

པགས་པའི་རྩ་བའི་ཆགས་རྒྱུ་ལ་ནི་པགས་པ་མྱེ་མ་དང་པགས་པ་ནང་མ་བཅས་རིམ་པ་གཉིས་ལས་གྲུབ་ཡོད། རེག་པའི་དབང་པོ་དེ་ལྷ་ས་ཁམས་མྱེ་རོས་ཀྱི་ཁྱོན་ཡོངས་སུ་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། དེས་ཆ་གང་འབྲུར་འཇམ་དང་ན་རྒྱག་སྟགས་མཐའ་དག་ཚུར་བྲུབ་པ་རེད། རེག་བྲ་འཇམ་པགས་པས་ནད་འབྲུ་སྤྱོད་ལྷ་ས་ཁམས་སུ་འདྲེལ་བར་སྒྲིན་འགོག་བྱེད་པ་དང་ལྷ་ས་པའི་མཁོ་མེད་དངོས་རྒྱས་ནམས་རྩལ་རྒྱ་དང་འདྲེས་ནས་མྱེར་གཏོང་བར་མ་ཟེད། ལྷ་ས་ཁམས་ཀྱི་དོན་ཆད་སྒྲིམས་སྒྲིག་དང་། དྲངས་མ་སྤྱད་ལེན། དབྱགས་འབྲིན་རྩལ་བཅས་ཀྱི་རྣམ་པ་འདུག་གི་ཡོད།

## མཚུངས་རྟགས་དང་འགྲིག་རྟགས། རྩི་རྟགས་

### (“=” “?”) རྣམས་ཇི་ལྟར་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ།

རྟགས་“=” འདི་ནི་དུས་རབས་བརྒྱ་དགུ་བའི་སྐབས་སུ་དབྱིན་ཇི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཁས་པ་ལེ་ཁོ་རྩུ་ཟེར་བ་ཞིག་གིས་དོ་མཉམ་པའི་རང་ཐིག་མུང་དུ་གཉིས་ཀྱིས་འདྲ་མཚུངས་ཀྱི་དོན་མཚོན་པར་བྲས་ཏེ་མཚུངས་རྟགས་“=” འདི་གསར་གཏོད་བྲས་པ་རེད།

“ ” འདི་ནི་དང་ཐོག་དབྱིན་ཇི་རྣམས་བྱུང་བ་ཡིན། སྒྲིན་ཆད་དབྱིན་ཇིའི་དགེ་ལྡན་ཚོས་སྒྲིབ་མའི་ལས་བྲུར་བཞུས་རྗེས་དབྱིན་ཡིག་“right” འདི་འབྲི་དགོས་པ་ཡིན། རྗེས་སུ་སྐབས་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་གསལ་བྱེད་གཞན་རྣམས་དོར་ནས་“r” འདི་གཅིག་བྲུ་ལས་མེ་འབྲི་བ་དང་། རིམ་གྱིས་རྒྱག་འབྲི་བྲས་པས་རྟགས་ “3” འདི་ལྟར་གྱུར་ཏེ། འཇམ་སྒྲིང་ཡོངས་ཀྱི་མུན་མོང་དུ་བཀོལ་བའི་འགྲིག་རྟགས་སུ་གྱུར་པ་རེད།

“?” ནི་དང་ཐོག་ལ་ཏིང་གི་ཡི་གེའི་“question” ཞེས་པའི་མིང་འདི་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ལ། འདིའི་ནང་དོན་རྒྱ་མཚན་འདྲི་བའམ། དོགས་པ་སྒྲིང་བ། གནད་དོན་འདྲི་བའི་དོན་ཡིན། འདྲི་རྟགས་འདི་མ་བྱུང་བའི་སྒྲིན་དུ་འདྲི་ཆོག་གི་མཚུག་དུ་“question” འདི་འབྲི་དགོས་པ་ཡིན་ལ། རྗེས་སུ་སྐབས་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་གཞན་རྣམས་དོར་ཏེ་ཐོག་མ་དང་མཚུག་མཐའི་



ལས་སྒྲོན་ལས་རིགས་གཉིས་བཞིན་ཡོད། དེར་བཞུས་ན། དེ་ཅིན་ཞང་ཅན་ཅན་ཅི་གྲོང་སྡེ་ལྟོང་དམངས་ནི། གནའ་རབས་  
བཅན་ལྟ་དང་ཆུ་ཆེན་གཉིས་ཀྱི་ཀྱལ་རོང་པོད་རིགས་ཀྱི་གདུང་རྒྱུད་ཡིན། འདི་དག་དུས་ནམ་དང་དོན་ཅི་ལ་ས་ཆ་དེར་སོང་བ་  
རེད་ཅིན།

ལེ་ཉིས་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་སྔོན་གྱི་ཆིང་ཀྱལ་རབས་ཀྱི་ཆན་ལུང་ལོ་རབས་ནང་། ཆིང་ཀྱལ་རབས་ཀྱིས་སི་ཁྲོན་རྒྱལ་ཤུང་  
(ད་ལྟོ་རྩ་བ་ཁུལ་གྱི་ལྷོ་ཕྱོགས་)གི་བཅན་ལྟ་དང་ཆུ་ཆེན་གཉིས་ཀྱི་ཀྱལ་པོ་དང་དམག་དོན་གདོང་གཏུག་བྱས་ནས། ལོ་རྒྱུས་  
ཐོག་བཅན་ལྟ་ཆུ་ཆེན་གཉིས་ལ་ལོ་ལ་ལོ་ལྟར་འཐབ་འཁྲུག་བྱེད་བཟུང་། ཆན་ལུང་ཁྲི་ལོ་ཞིག་ཅིག་(༡༧༧༤)ཏུ་ཆུ་ཆེན་ཀྱལ་པོ་ཙ་  
བ་ནས་ཡམ་རྒྱུ་། ཆིང་ཀྱལ་རབས་ཀྱི་དམག་དཔུང་གིས་ཆུ་ཆེན་གྱི་མི་ཉིས་སྟོང་ཙམ་དེ་ཅིན་དུ་འཛིན་སྒྲུལ་བྱས་ནས་མཆོད་འབུལ་  
ཁང་ནང་ནས་མང་ཕྱོགས་བསད་མཐར། གཞས་དང་ཞབས་ཕྱོ་ལ་མཁས་པའི་མི་ཉིས་བརྒྱ་ཙམ་ཞང་ཅན་ལ་བསྐྱལ་ནས་གནས་  
སྡོད་བྱེད་དུ་བཅུག་སྟེ། ལོ་བྱང་ནང་དེན་འབྲེལ་བྱུང་དུས་སྐུ་དང་ཞབས་ཕྱོ་ཙེ་རུ་བཅུག། དེ་ནས་བཟུང་ཆུ་ཆེན་གྱི་མི་དེ་རྣམས་  
ཞང་ཅན་ལ་བསྐྱུང་ནས། ཁོ་ཆོ་སྔོན་པའི་གྲོང་སྡེ་ལ་ཅན་ཅི་གྲོང་སྡེ་ཞེས་མིང་ཐོགས་པ་རེད།

གོང་མ་ཆན་ལུང་སྐུ་གཤེགས་རྒྱུ་། ཅ་ཆིང་ལོ་རབས་ནང་། ཞང་ཅན་དུ་སྔོན་པའི་བཅན་ལྟ་དང་ཆུ་ཆེན་གཉིས་ཀྱི་མི་རྣམས་  
ཀྱིས་(བཟུང་དམག་དང་)དང་(རོ་ལོག་པ་)ཞེས་པའི་མཚང་མིང་དོར་དེ། ཁོ་ཆོ་ལོ་རབས་རྒྱུ་མ་ལ་མཐོང་རྒྱུང་དང་བརྒྱས་  
བཅོས་མི་ཐེབས་ཆེད་རང་ཉིད་(མིའོ་རིགས་)ཡིན་ཞེས་བསྒྲགས་པ་རེད། མི་རབས་རྒྱུ་མ་ལ་ཁོ་ཆོ་ལོ་རབས་(མིའོ་རིགས་)རེད་  
སྟེ་མ་པའི་གོ་ལོག་བྱུང་། འདི་ནི་དེ་ཅིན་ཞང་ཅན་གྱི་ཀྱལ་རོང་པོད་རིགས་ཀྱི་གྲོང་སྡེ་ལྟོང་ཁུངས་རེད། དེ་ལྟར་རང་ཅག་  
མིའུ་གདུང་དུག་ལས་གྲུས་པའི་སྐུ་རྒྱ་རྣམས་འདི་ལྟར་མི་མངོན་པའི་ཆུ་ལྱིས་ཀྱི་ནག་དུ་འཐིམ་བཞིན་ཡོད་ཅིང་། གཞན་ཡང་  
ཀྱི་ནག་གིས་པོད་ལ་དབང་བསྐྱུར་མ་བྱས་གོང་། ད་ལྟོ་ཅན་ཞིང་ཞིང་ཆེན་གྱི་ཁོངས་སུ་པོད་མི་ཁྲི་ཕྱག་གཅིག་ལྷག་གིས་གྲུབ་པའི་  
རུ་ཆེན་ལྟ་དང་། ཞི་ཨན་གྲོང་ཁྲིར་དུ་པོད་མིའི་མི་ཆང་གིན་དུ་མང་པོ་དང་། དུ་ནན་ཞིང་ཆེན་གྱི་ཁོངས་སུ་པོད་མི་ཁྲི་ཕྱག་པའི་  
ལྷག་གིས་གྲུབ་པའི་རྫོང་གཅིག་བཅས་ཡོད་པ་ཀྱི་ནག་པོད་ལ་སྐྱེའོ་རྒྱུ་ལོག་དུ་དངོས་སུ་བཞག་ཅིང་དེ་དག་རྣམས་སྤྱི་ཆོགས་  
ཀྱི་གཞན་དབང་གིས་རྒྱུ་ལོ་པོར་འགྱུར་བཞིན་པ་ནི་སྔོ་འཆབ་སྤྱི་གཞི་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ།





1800

